VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

С. Свифт

Как достичь совершенства в верховой езде



Навыки центрированной верховой езды

« АКВАРИУМ »

CENTERED RIDING

by Sally Swift

Photography by Mike Noble
Drawings by Jean MacFarland

A Trafalgar Square Farm Book
David & Charles Inc.
North Pomfret, Vermont

ST. MARTIN'S PRESS
NEW YORK

КАК ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА В ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Салли Свифт

Фотографии Майка Нобла
Рисунки Джин МакФарланд

АКВАРИУМ
МОСКВА

ББК 46.11 (75.722)
С21

Консультант *Т. Тихонова*

Свифт, Салли

С21 Как достичь совершенства в верховой езде. Навыки центрированной верховой езды / Пер. с англ. Г. Пимочкина.— М.: «АКВАРИУМ-ПРИНТ», 2007.— 304 с.: ил.

ISBN 978-5-98435-783-8

Автор предлагает всем всадникам новый подход к верховой езде, основанный на физических и мысленных образах, развитием которых Салли Свифт занималась на протяжении многих лет. Этот подход можно назвать центрированным или уравновешенным, он приводит к совершенству в равновесии тела и внутреннего осознания единства всадника и лошади.

Салли Свифт в детстве не обладала хорошей координацией и чувством равновесия, из-за проблем со спиной ее особенным образом обучали тому, как управлять своим телом.

В этой книге представлена разработанная автором техника равновесия в традиционном обучении верховой езде, основанная на знании анатомии человека и лошади.

ББК 46.11 (75.722)

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения Закона будут преследоваться в судебном порядке.

ISBN 978-5-98435-783-8 (русск.) © ООО «Аквариум-Принт», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности 6
Предисловие 9

Глава 1. Понятие уравновешенной верховой езды 11
Глава 2. Притворитесь лошадью 17
Глава 3. «Четыре Основы» 25
Глава 4. Обучение и мозг 49
Глава 5. Анатомия 61
Глава 6. Баланс и свобода тела 94
Глава 7. Шаг и следование 108
Глава 8. Облегченная рысь 120
Глава 9. Руки 138
Глава 10. Переходы 152
Глава 11. Учебная рысь 169
Глава 12. Круги и повороты 179
Глава 13. Полуодержки и собственное равновесие лошади 197
Глава 14. Кентер 207
Глава 15. Силы энергии 216
Глава 16. Удлиненный шаг 231
Глава 17. Боковые движения 239
Глава 18. Прыжки 259
Глава 19. Развитие гибкости лошади 276
Глава 20. Заключение 280

Приложение I. Соревнование по выездке 284

Приложение II. Руководство для инструктора по вытяжению ног 288

Приложение III. Краткий обзор полезных образов 292

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

С благодарностью и признательностью к людям, которые помогли претворить в жизнь замысел этой книги: Мейбел Элсворт Тодд (Mabel Elsworth Todd), с помощью которой я смогла изучить свое тело, благодаря которой я ездила верхом большую часть моей жизни, и от которой я впервые узнала о центрировании. Джин Гибсон (Jean Gibson) — за углубление этих знаний. И особое спасибо Питеру Пейну (Peter Payne), на протяжении последних четырех лет терпеливо занимавшемуся перестройкой моего тела с помощью «Техники Александра» (Alexander Tecnique), чтобы я смогла продолжить работу. Он оказал значительное влияние на мою преподавательскую деятельность, обогатил ее новыми идеями, а также давал неоценимые советы по техническим рисункам в книге.

Я благодарю также Дорис Эдди (Doris Eddy) за первые ростки тонкого чувствования и красоту движений свободных, мягких лошадей. Тома Поулин (Tom Poulin) за то, что он открыл для меня дверь, которая могла бы оставаться навечно закрытой, не пригласи он меня понаблюдать за прекрасными лошадьми высокого уровня. Присциллу Хергершеймер (Priscilla Hergersheimer) за часы и дни, проведенные мной у ее выводного круга, когда я впитывала знания на уроках майора Ханса Уикна (Hans Wikne) и Вальтера Кристенсона (Walter Christenson), которым я также благодарна. Денни Эмерсона (Denny Emerson) за его огромную поддержку, за постоянное подталкивание «написать про все это»

и, наконец, за предисловие. Эсси и Рид Перкинс (Essie and Read Perkins), позволивших мне превратить ферму Хангтинтон в лабораторию, где я экспериментировала с моими идеями. И опять обращаюсь с благодарностью к Денни и его жене Мэй, ферма Тамарак Хилл (Tamarack Hill Farm), а также к Джилл и Чарльзу Бронсону (Jill and Charles Bronson), ферма Зулейка (Zuleika Farm), где было сделано большинство фотографий. Выражаю признательность несчетному числу моих друзей, которые на протяжении стольких лет с готовностью и энтузиазмом выполняли роль подопытных кроликов.

Благодарю Джин МакФарланд за искусные рисунки и огромное терпение, с которым она выслушивала мои многочисленные к ним пожелания. Майка Нобла за его выдержку и энтузиазм, потребовавшиеся для того, чтобы сделать около 2600 фотографий. Мою кузину Джейн Эшли (Jane Ashley) за то, что она оставалась стойким приверженцем и терпеливым объектом большинства из этих снимков. А также лошадей Тару и Грегори Принца (Tara and Gregory Prince).

Спасибо Хантли Хашаген (Huntly Hashagen), которая успешно расшифровала и напечатала первый рукописный вариант этой книги. Карен МакКоллом (Karen McCollom), которая так долго и интенсивно работала, чтобы привести эту огромную массу материала хоть в какой-то порядок. Марка Габора (Mark Gabor), вначале за первое редактирование, потребовавшее немало труда, а позже за элегантное оформление книги.

Последнее, и самое важное, Каролин Роббинс (Caroline Robbins), благодаря которой книга появилась на свет после окончательного редактирования и уточнения остальных деталей, необходимых для публикации.

Посвящается моей сестре
Агнес Свифт (Agnes Swift)
и моей подруге
Розе Тилон (Rosa Tylon),
которые на протяжении многих лет давали мне и кров, и пищу, и оказывали всяческую поддержку

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство из нас воспитано на пуританской идее трудолюбия, утверждающей, что достижение успеха прямо пропорционально потраченным на это силам. Со школьной скамьи мы слышим, что для получения хороших отметок надо много и усердно учиться, а чтобы попасть в футбольную команду, надо делать как можно больше отжиманий и пробегать как можно больше кругов по стадиону. «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».

После этого мы садимся на лошадь, пугливое воздушное создание, которому неведомы никакие идеи трудолюбия, и доводим ее до бешенства. Излюбленное нами усердие приводит к напряженному противостоянию с животным; лошадь отвечает на наш стресс своим стрессом, и начинается сужающаяся спираль конфликта.

Салли Свифт со своей спокойной мудростью и мягким пониманием призывает нас переосмыслить привычные установки и, таким образом, изменить подход к верховой езде и тренингу лошадей.

Чтобы добраться до основной причины многих наших проблем в общении с лошадьми, необходимо знать историю верховой езды.

В Европе классическую верховую езду традиционно преподавали военные. Новичков сажали на вышколенных лошадей, часто на корде, и затем приступали к ежедневному многочасовому обучению, длившемуся месяцы и месяцы. Считалось, что только так можно выработать «хорошую посадку». Эта «борьба за выживание» приводила к большо-

му отсеву среди учеников. Новичкам приходилось преодолевать не только физическую боль, возникающую при неумелой езде на лошади, но и душевные страдания от понуканий инструктора. При каждом неправильном движении ученика, пытавшегося уменьшить боль, на него обрушивался шквал указаний и нелицеприятных замечаний. Малопомалу, спустя месяцы тренировок, новичок, которому удалось справиться с программой, осваивал верховую езду. Он мог не знать, каким образом, с точки зрения анатомии, его тело приспосабливалось к движению лошади, но просто становился частью этого движения. Хотя эта система и приносит результаты,— блестящие результаты,— но она требует многих часов занятий, бесконечной смены лошадей и руководства хорошего постоянного инструктора. Сегодня очень немногие всадники могут позволить себе такую роскошь, как время, лошадей или своего инструктора.

Салли Свифт заполнила брешь в традиционном инструктаже по верховой езде знаниями анатомии человека и лошади, а также аналитическим, но в то же время свободным подходом к тому и другому. Если люди поймут, как двигаются они, как двигается лошадь, как происходит взаимодействие, утверждает Салли, если им удастся сменить слепое механическое заучивание пониманием, то они сократят процесс обучения хотя бы на несколько часов.

Эта книга отчасти стала ответом Салли на просьбы многих из нас, кому помогли ее уроки, и кто говорил ей: «Напиши это, систематизируй знания, создай книгу!» Так она и поступила. Я убежден, что читатели найдут на страницах книги те же светлый дух и мудрость, мягкость и здравый смысл, что и мы, кому посчастливилось быть учениками Салли.

Эдвард Э. Эмерсон младший
Президент ассоциации объединенного тренинга США
(Combined Training Association)
Член команды наездников Соединенных Штатов на чемпионатах мира 1974 года и Олимпийских Играх 1976 года.

Глава 1

ПОНЯТИЕ УРАВНОВЕШЕННОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Эта книга, по большому счету, не научит вас технике верховой езды. С этой задачей поможет справиться множество других замечательных книг. Я же предлагаю всем всадникам новый подход к верховой езде, основанный на физических и мысленных образах, развитием которых я занималась на протяжении многих лет. Этот подход можно назвать центрированным или уравновешенным, он приводит к совершенству в равновесии тела и внутреннего осознания единства всадника и лошади.

Мне бы хотелось подчеркнуть, что книга предназначена не только для энтузиастов выездки, хотя многие из обсуждаемых техник относятся к этой дисциплине. Эта книга для любых всадников, а помещенные здесь техники равным образом применимы к прыгунам, охотникам или людям, предпочитающим неторопливую езду. Под словом «выездка» я подразумеваю тренировку как лошади, так и всадника для любых видов конного спорта. Я предполагаю, что между вами и вашей лошадью существуют определенные отношения. Эти отношения основаны на самоосознании, о присутствии которого вы, вероятно, никогда не подозревали.

Если вы новичок или всадник среднего уровня, вам не удастся познать всех тонкостей отношений в тандеме «всадник-лошадь». Они открыты лишь знатокам верховой езды, однако эти глубокие связи, по мере их понимания, обязательно повысят уровень ваших навыков и

качество езды. Если вы уже достаточно опытный наездник, книга поможет вам воспользоваться предлагаемыми мною образами и упражнениями для оттачивания собственной техники и приобретения той особой магии, чего-то неуловимого, что отличает настоящее умение и выдающееся мастерство. Многие мастера верховой езды обладают даром естественного равновесия и координации, так что у них никогда не возникает вопроса, *что* делать с какой-либо частью своего тела. Им достаточно лишь знать, чего они хотят,— и тело отвечает желаниям. Благодаря этой внутренней координации отпадает необходимость в точном знании того, *как* двигать ногой или *как* дышать, или *как* удерживать равновесие. Это происходит само собой. Поэтому им обычно бывает трудно объяснить движения отдельных частей своего тела остальным смертным с несовершенной координацией.

Ребенком я не обладала хорошей координацией или чувством равновесия. Каждый шаг в карьере всадника был для меня тяжелой школой. Из-за проблем со спиной меня особенным образом обучали тому, как управлять своим неуклюжим телом. Техники, представленные в этой книге,— результат личного опыта, они были развиты мною, когда я училась контролю над своим телом. Моя больная спина заставляла меня максимально сосредоточиваться на том, как движется тело всадника и способах усовершенствования этих движений.

В восьмилетнем возрасте мне поставили диагноз бокового искривления позвоночника — известного как сколиоз. Причиной болезни, по всей видимости, был перенесенный мной, своевременно недиагносцированный, полиомиелит. С того момента и до двадцати лет я работала с Мейбел Эллсворт Тодд в Бостоне, пытаясь выправить позвоночник. Ее исходной посылкой было то, что наш разум может контролировать глубокие, внутренние мышцы, которые нельзя заставить работать лишь

простым движением руки или ноги. Ей принадлежит книга «*Разумное тело*» (*The Thinking Body*), заглавие которой дает некоторое представление об используемом подходе. Много лет она преподавала анатомию, и во время наших занятий мы с ней изучали устройство скелета, а из книг я узнавала, как выглядят и работают мышцы. Объясняя, Мейбел Эллсворт Тодд широко пользовалась множеством разнообразных образов, например: я представляла себе, что присаживаюсь на корточки или хожу по-утиному, или, при обычной вертикальной ходьбе, как крокодил волочу за собой по земле хвост. Таким образом, я подрастала в окружении уроков анатомии и образов.

В тринадцать лет правая сторона тела была у меня непропорционально развита. Чтобы скорректировать этот недостаток, мисс Тодд заставила меня научиться писать левой рукой и бросить заниматься любым спортом, требующим использования правой руки. Тем не менее, она хорошо осознавала всю важность удовольствия, приносимого физической активностью; и поскольку лошади были моей особенной страстью с тех пор, как я помню себя, она поощряла занятия верховой ездой. Это оказалось отличной терапией, так как верховая езда в равной степени задействует обе стороны тела. Тем не менее, мисс Тодд направила меня к ортопеду, который сконструировал кожаный корсет со стальными опорами: он служил мне на протяжении многих лет. В нем, даже при неудачных падениях, у меня никогда не болела спина. При верховой езде нагрузка на обе ноги одинакова, поэтому мне удалось укрепить мышцы нижней части тела и сбалансировать мышечный тонус. Мисс Тодд не давала смещаться центру тяжести моего тела, таким образом, искривление позвоночника компенсировалось само собой. Часто у людей, больных сколиозом, голова свешивается на бок, я же держала голову прямо,

и моя макушка не отклонялась от оси симметрии. Мне очень повезло, поскольку люди в моих обстоятельствах часто бывают полностью закованы в гипс, у них развивается сращение позвонков или возникают другие серьезные проблемы, которых мне удалось избежать. Мне была дарована свобода движений и долгие годы огромного счастья езды на лошади.

После окончания школы я двенадцать лет давала уроки верховой езды, а потом, на целых тридцать лет, оставила это занятие. Хотя я продолжала делать упражнения по системе мисс Тодд, к 1967 году мое здоровье заметно ухудшилось. Я не могла стоять прямо и часто испытывала боль. В Лондоне я встретила Джин Гибсон, ее методы лечения были близки методам мисс Тодд. Я работала с ней, максимально концентрируя усилия, по две недели в год на протяжении трех лет. Джин требовала от меня правильного соблюдения равновесия как в каждой части тела в отдельности, так и равновесия всех частей тела относительно друг друга. Она особо настаивала на максимальном использовании суставов и сочленений. По ее мнению, это позволяет разным частям тела выполнять свою работу без напряжения и переутомления, соблюдая ритм и равновесие. Мне сразу пришло в голову, что все эти навыки применимы к верховой езде, и полностью включила идеи Джин в свою методику преподавания. Благодаря усилиям Джин Гибсон я смогла снова принять вертикальное положение и восстановить равновесие в теле, так что большую часть времени, даже находясь в шине, я не чувствовала боли — и могла продолжать преподавание, здоровая и счастливая, как всегда.

В настоящее время я работаю с Питером Пейном в Браттельборо (Brattleboro), штат Вермонт, где и живу. Питер учился боевым искусствам и другим формам контроля за телом. Он достиг вершин в прохождении полного курса «Техники Александра». Это — методы сознательного воспитания разума и тела, направленные на развитие чувства равновесия и свободы движений, при этом особое внимание уделяется соотношению статической позы и движения. Эти занятия не только помогают мне восстанавливать силу и сохранять равновесие в вечно подводящей меня спине, но и обогащают мои методики преподавания верховой езды.

Когда мне было около двадцати лет, я, работая с мисс Тодд, обнаружила, что управлять лошадью становится значительно проще, если не отклоняться от центра равновесия тела. Это позволяет лучше держаться в седле и лучше контактировать с лошадью. Позднее Джин Гибсон не раз обращала особое внимание на контроль за центрированием тела, на необходимость правильного дыхания и соблюдения равновесия, заставляя меня хорошо осознать это. Работая над своим телом, я все яснее и яснее понимала, что в знании людей о верховой езде существуют большие пробелы. Даже самые лучшие из инструкторов и наездников, с природной внутренней координацией, не учили людей тому, как *управлять* своим телом. Они лишь учили, *что делать*. Мы, люди, борющиеся с физическими ограничениями, можем легко этому научить и объяснить, как координировать движения.

В своей книге «*Совершенный спортсмен*» Джордж Леонард в поисках спортсмена, обладающего качествами, близкими к совершенству, знакомит читателя с восточными боевыми искусствами, в основе которых лежит контроль над центрированием тела. В другой книге, «*Уравновешенный лыжник*», Дениз МакКлагтидж разработала методику преподавания езды на лыжах, которая почти во всем перекликается с моей работой. Она также открыла для себя боевые искусства, изучая «Тайцдзи Цюань», основу всех боевых искусств. Оказалось, что я не придумала ничего нового, но попросту присоедини-

лась к уже существовавшему течению. Ранее я поняла всю важность контроля над центрированием тела, а также необходимость осознанных действий, правильного дыхания и спокойствия уравновешенного тела. Теперь я знаю, что многие из этих понятий на самом деле пришли к нам с Востока, и им уже более двух тысяч лет.

Именно сочетание нормальной работы вашего тела, возможности непринужденного движения с осознанием того, как все это происходит, с умением использования особых энергий, создаваемых совместными усилиями всадника и коня, делает обучение верховой езде удивительно легким и крайне интересным.

Глава 2
ПРИТВОРИТЕСЬ ЛОШАДЬЮ

Вы когда-нибудь пытались представить, что вы лошадь? Приходила ли вам в голову мысль, каково это: чувствовать на своей спине всадника, указывающего вам, что надо делать? Удобно ли это, доставляет ли вам удовольствие? А может быть, неприятно и неудобно? Если вы несете на спине плотно упакованный рюкзак, который еще и хорошо уравновешен на ваших плечах, вы не испытываете неприятных ощущений. Но если он набит кое-как, неуравновешен и неправильно пристегнут, то нести его очень неудобно, и ноша кажется намного тяжелее, чем на самом деле.

Есть еще и другой способ представить себя лошадью. Опуститесь на четвереньки, спину держите ровно. Немного подвигайтесь по полу, не давая спине прогибаться. За своими движениями удобно наблюдать в большое, в полный рост, зеркало. Затем попросите своего друга несколько раз резко ткнуть вас двумя прямыми пальцами по обе стороны от позвоночника, прямо у основания лопаток. Какой будет ваша реакция на такие тычки? *«Ой!»* (Рис. 1.) Спина сразу же прогнется, а голова поднимется вверх. Затем пусть ваш друг также, двумя прямыми пальцами, еще немного потыкает вашу спину, двигаясь от основания лопаток вниз, по обе стороны от позвоночника, к области таза. Каждый раз ваша реакция будет абсолют-

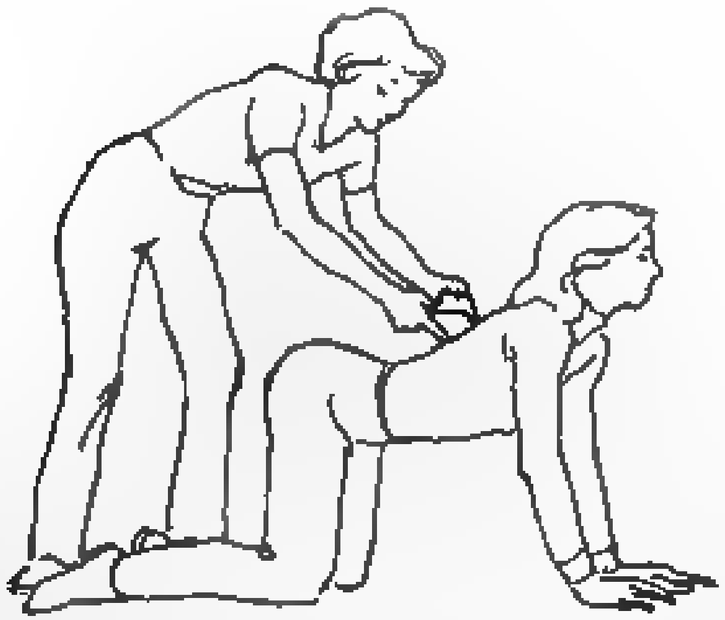


Рис. 1. «Ой!» Вот что мы иногда делаем со своими лошадьми

но одинаковой, особенно противно, когда под тычками спина слегка опускается вниз. Это никак не назовешь приятным ощущением.

Не так ли мы поступаем с нашими лошадьми, когда, сидя неправильно, толкаем лошадиную спину на рыси, плюхаемся на седло при галопе, трясемся в рысце или слишком тяжело садимся, или, когда мы поднимаемся и опускаемся — *бух* на спину лошади?

Во время выполнения упражнения вы невольно пытались избежать толчков и ударов выгибали спину и поднимали голову. Сколько раз вы наблюдали точно такую же реакцию у лошади? Она недовольна, напряжена, спина впалая. Морда задрана вверх, в глазах затаился испуг, а уши отведены назад. Сразу видно, что лошадь обеспокоена, она крутит хвостом и двигается короткими зажатыми шагами.

Лошадь реагирует и на более слабый дискомфорт. На выводном круге вы, должно быть, видели, как всадник пытается заставить лошадь округлить спину, перейти на удила и подвести под корпус задние ноги, и, одна-

ко, лошадь сопротивляется всем его усилиям, не желая поднимать и тянуть спину — все это потому, что седалишные кости всадника непреднамеренно наказывают ее.

Теперь давайте сменим картину и попробуем другой эксперимент. Вы опять встаете на четвереньки, но вместо грубых тычков делаются более приятные, мягкие движения, так же как и в первом упражнении, по обе стороны позвоночника одновременно (Рис. 2.) Спину можно поглаживать или нежно массировать. Это чудесно, не так ли? И какова ваша реакция? Поднять спину, вытянуть и выгнуть ее дугой, так как это делают кошки. Вам останется только замурлыкать от удовольствия. Естественно, что от этого ощущения вы не будете съеживаться от страха, но примете его и будете им наслаждаться. Разве вам не хотелось бы доставить такое удовольствие вашей лошади во время езды?

Доводилось ли вам наблюдать, как лошадь, сопротивляющаяся и зажатая с одним всадником, совершен-

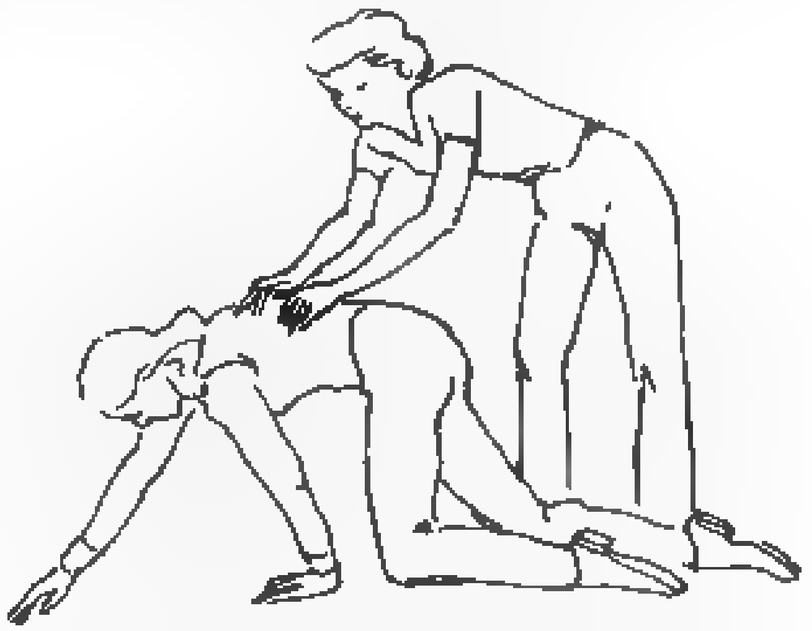


Рис. 2. «О-о-о-о. Чудесно!» Любой лошади так понравилось бы больше

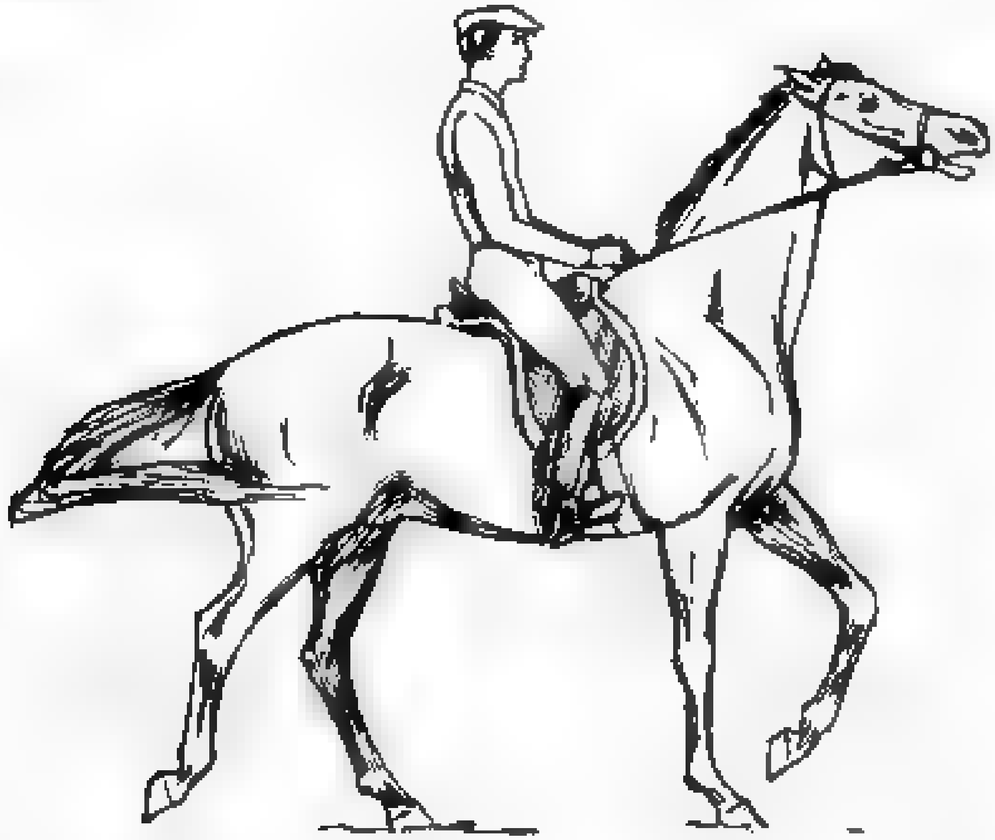


Рис. 3. Недовольная лошадь

но по-другому ведет себя с другим? (Рис. 3) Второй всадник садится на лошадь, легко и пружинисто подскакивая вверх и мягко опускаясь в седло Они трогаются с места спокойно, тело всадника плавно покачивается в такт движениям лошади Лошадь вышагивает свободно, голова опущена, уши расслаблены, глаза спокойны Мягким жестом всадник разбирает поводья и посылает лошадь вперед, его тело уравновешено, он едва касается спины лошади на прибавленной рыси Проезжать круги становится значительно легче Сопротивления нет Лошадь мягко покоряется. Всадник переходит на учебную рысь, затем на кентер, но напряжения не возникает, поскольку человек покачивается вместе с лошадью. Лошадь, которой явно нравится такой всадник, проявляет готовность помогать ему и двигаться так, как он просит

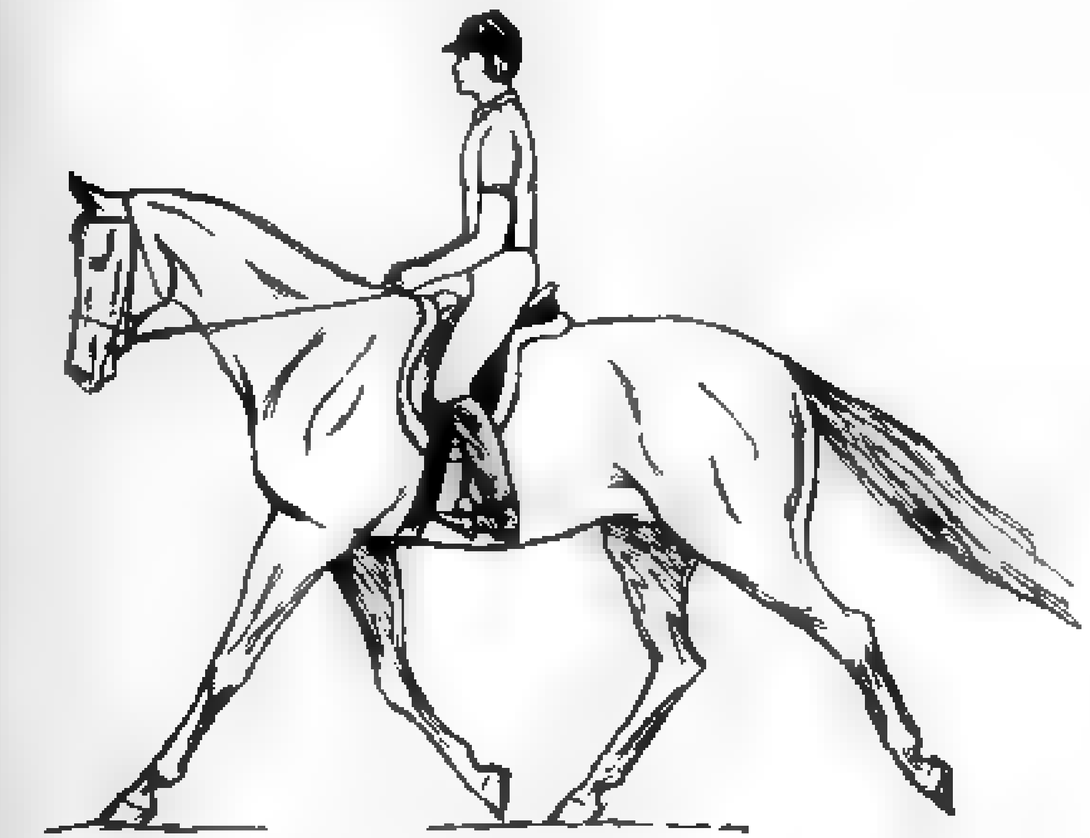


Рис. 4. Довольная лошадь

ее Шаги лошади гибки и свободны, на ритм движения приятно полюбоваться, энергия свободно струится через уравновешенное тело всадника, и лошадь воспринимает исходящие от него мягкие импульсы. Под таким всадником лошадь преображается. (Рис. 4) Видите, как можно легко усовершенствовать езду лошади, даже в том случае, если у лошади есть небольшие физические недостатки

Под первым наездником лошадь как будто говорит «Поскорей бы он убрался с моей спины Мне так плохо. Он дает противоречивые посылы, и я не понимаю, чего он хочет, а когда я понимаю, он не дает мне это сделать. Он мешает мне и бьет по спине. Внутренняя часть его ноги зажата. Если бы он ослабил ее, я бы могла не на

прягать бок, но этот железный предмет не дает мне расслабиться Я не могу двигать ногами, когда меня бьют по спине Мне это очень не нравится Я не могу делать то, чего он хочет от меня».

И наоборот, когда на лошадь садится второй всадник, вы почти слышите, как она вздыхает с облегчением. «О, как стало хорошо,— должно быть, думает она — Под таким всадником мне легко двигаться, потому что он полностью со мной, покачивается в такт, даже *я сама* теперь могу сильнее раскачиваться Ничто не мешает мне подвести под брюхо задние ноги и округлить спину».

Причины такого различия между двумя всадниками заключаются не только в том, что второй дает лучшие, по сравнению с первым, посылы, хотя очевидно, все сводится к этому Как правило, различие состоит в том, *как* применяется посыл Вас учили, что и когда надо делать, но редко говорили о том, как использовать свое собственное тело, применяя посыл И получается, что ваше непокорное тело не хочет делать того, что вы так отчаянно пытаетесь сделать, а ваша бедная лошадь остается расстроенной и запутанной

Каждому бы понравилось ездить так, как ездит второй всадник — научиться, где именно надо сидеть в седле, чтобы тело было уравновешенным, а положение — правильным Но вот лошадь начинает двигаться, и появляются новые проблемы, вы невольно напрягаетесь, пытаясь сохранить равновесие Продолжающаяся борьба с лошадью и равновесием только усугубляет ситуацию. В результате вы напряжены и расстроены.

Очень часто в таких случаях считают, что отчасти виновата лошадь. Возможно, она упряма или плохо скоординирована, и ей физически трудно правильно двигаться Это может быть лишь частью проблемы и, естественно, оказывать определенное влияние на движение лошади. Но все же это не полная картина. Лошадь попадает в ситуацию, где она не только чувствует дискомфорт, но и получает приказы сделать что то в то же самое время, как ей мешают это сделать. (Рис. 5) Как бы вы себя почувствовали, если бы вам дали мяч и попросили бросить его, но для начала связали бы локти за спиной? Нечто вроде этого и мы делаем со своими лошадьми



Рис. 5. Лошадь расстроена противоречивыми посылами

Некоторым всадникам вообще не надо спорить со своими телами, но можно отвести определенное время на то, чтобы научиться правильно общаться с лошадью, пока их тела легко и на уровне автоматизма выполняют свою работу. К сожалению, большинство из нас не обладает совершенной координацией движений Тем не менее, под квалифицированным руководством можно

добиться ее улучшения, прежде всего, узнавая о том, как работает тело,— например, как двигать одними частями тела независимо от других, и как, затем, с внутренним осознанием гармонии формы и равновесия, слить весь процесс в единое целое.

Совершенный всадник не может сразу же получить совершенную лошадь. Подобно гимнасту, который проводит долгие часы, развивая мускулатуру и работая над координацией движений, лошадь тоже должна пройти через длительный тренинг. Этот тренинг заключается в тщательно спланированной активности и вышкаливании, что помогает правильно развить мышцы и чувство равновесия,— необходимые условия для несения всадника на спине, а также для выполнения желаемых действий — прыжков, соревнования по выездке, пробегов на длинную дистанцию или простую ходьбу.

В следующих главах я покажу вам множество техник и упражнений, которые помогут вам стать уравновешенным всадником. Не существует твердых правил относительно необходимого количества повторений каждого упражнения. Обычно одного или двух раз достаточно для того, чтобы ослабить напряжение или достигнуть того ощущения, к которому вы стремитесь. Тип упражнений, рекомендуемых мной, не требует занятий до изнеможения. Скорее, это похоже на путь к узнаванию и восприятию нового движения или понятия. Конечным пунктом становится мягкость, к которой одни приходят быстрее других. Если же какое-то упражнение не приводит ни к каким результатам, не огорчайтесь — просто попробуйте освоить другое.

Глава 3
«ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ»

Чтобы улучшить настроение своей лошади во время езды, в чем вам поможет знание своего тела и умение им управлять, начинать верховую езду следует с так называемых «Четырех Основ». Это понятие составляет основу всей моей преподавательской деятельности. В него входят правильное использование глаз, правильное дыхание, центрирование и «строительные кубики».

Глаза

Давайте поэкспериментируем с нашими глазами. Прежде всего, остановите лошадь. Сидя спокойно, как можно интенсивнее сконцентрируйтесь на каком нибудь одном предмете, например, на букве или на чем нибудь еще на краю манежа. Продолжайте пристально смотреть на предмет. Сосредоточьте внимание на его очертаниях, форме, плотности, цвете. Проявите максимальное внимание. При этом вы используете то, что я называю «твердыми» глазами.

Теперь расслабьте глаза. Сделайте предмет общим центром вашего взгляда. Используйте при этом также периферическое зрение, стараясь максимально расширить поле зрения, глядите выше и ниже предмета, а также влево и вправо от него. Осознайте всю необъятность мира. Сядьте поудобнее с открытыми глазами и почувствуйте, как вы странствуете в самом себе, пока ваши

глаза охватывают все, что попадает в поле вашего зрения. При этом не забывайте, что вы еще и нацелены взглядом на центральный предмет. Я называю такой взгляд «мягкими» глазами.

К этим понятиям мы будем еще не раз обращаться в нашей книге, так же, как и практиковаться в умении смотреть на мир.

Что вы видели, пока смотрели «твердыми» глазами? Удавалось ли вам увидеть что-либо, кроме предмета, на который был направлен взгляд? Нет, если вы были по-настоящему сосредоточены. Что вы видели при использовании «мягких» глаз? Вполне вероятно, что вам удалось охватить взглядом, по крайней мере, половину манежа, несмотря на то, что вы глядели на определенный предмет. Обучение технике «мягких глаз» я начинаю с того, что стою перед всадниками, а затем делаю полукруг, обходя их, и прошу сказать мне, когда я исчезаю из их поля зрения. В этот момент я останавливаюсь и прошу посмотреть на меня. Большинство из учеников бывают безмерно удивлены, когда им приходится достаточно сильно повернуть голову. Обычно в момент исчезновения из поля зрения всадников, я оказываюсь далеко у них за плечами. Какое значение это имеет для всадника? Это просто говорит о том, что ваши глаза, если вы позволите им, могут давать значительно больше информации, чем вы думаете.

Попробуйте провести другой эксперимент. Во время езды шагом без стремян используйте попеременно «твердые» и «мягкие» глаза. «Твердые» глаза получатся легче, если смотреть на уши лошади. «Мягкие» глаза с очень широким и открытым полем зрения возникают, когда вы смотрите выше ушей лошади в пространство. Как вы полагаете, в каком случае вам легче почувствовать взаимодействие спины лошади с вашим седалищем? Вы быстро поймете, что вам всегда удается это сделать с «мягкими» глазами. Чем большую область вы охватываете глазами, тем лучше чувствуете свою посадку. Однако не создавайте пелену перед глазами, полностью рассеивая фокус, это может притупить ваше ощущение правильности посадки.

Из этого эксперимента мы понимаем, что «мягкие» глаза — это нечто значительно большее, чем просто особенный взгляд. Использование «мягких» глаз подобно новой философии. Это метод, позволяющий отчетливо осознавать то, что происходит вокруг, под вами, позади вас. Помимо зрения, он включает в себя осязание и слух. Вы осознаете целое, а не просто отдельные его части. Обдумайте значения этой техники, этого инструмента. Уши лошади всегда находятся перед вашими глазами, но под вами и позади очень много того, чего вы видеть не можете, но что очень важно для вас.

Когда я только начинала преподавание техники «мягких» глаз, у меня был интереснейший опыт с четырьмя девушками, хорошими наездницами, которые сдавали на класс В (B-rating) в пони-клубе. Работая в небольшом манеже, девушки ездили на протяжении почти пятнадцати минут с «мягкими» глазами, при этом каждая выполняла свою, отличную от других, программу, с переходами от тихого к более резвому аллюру и обратно, вольтами, поворотами, серпантином и сменой направления. Их езда отличалась не только особенным великолепием, но и высокой точностью, так как за все время ни одна из них не наехала на соседку. Использование «мягких» глаз помогало им постоянно осознавать, где находилась каждая из них, следовательно, позволяя планировать свои движения так, чтобы работать самостоятельно, не причиняя при этом неудобства другой.

Восьмилетняя Брук, дочка моей ученицы Сары, возвращаясь домой с тренировки, бывала в бешенстве от своего пони, который отличался скверным характером и

нисколько не желал помогать девочке Она была полна решимости продать лошадку и бросить верховую езду Сара познакомила свою дочь с понятием «мягких» глаз. Для Брук это было чем-то вроде новой увлекательной игры Затем мать предложила Брук доехать на пони до конца дороги и обратно. Начав с легкого непринужденного кентера, она вернулась рысью. Девочка просто светилась от радости. Когда Сара спросила Брук, каким она ощущала свое тело с «мягкими» глазами, Брук подумала секунду, а потом воскликнула возбужденно: «Как желе!». Брук все же рассталась с вредным пони, но продолжала заниматься верховой ездой.

«Мягкие» глаза находят также другое применение. Знаменитый спортивный всадник Денни Эмерсон использует этот метод на соревнованиях. Перед прыжками он обязательно отводит две или три минуты на то, чтобы спокойно посидеть на лошади и, направив внутрь себя очень «мягкие» глаза, мысленно выполнить предстоящее упражнение Позже, во время настоящей езды, он может переключаться от «твердых» к «мягким» глазам и обратно по мере необходимости

Каковы основные принципы «мягких» глаз?

- При езде широко раскройте глаза и активизируйте периферическое зрение
- Продолжайте осознавать все находящееся в поле вашего зрения
- Находите внутренний отклик тому, что вы видите глазами.

Каковы результаты применения метода «мягких» глаз?

- Увеличивается поле зрения
- Более остро осознается свое тело и тело лошади.
- Уменьшается напряжение
- Движение вперед становится легче и свободнее.

Дыхание

Вторая из «Четырех Основ»,— правильное использование дыхания, является жизненно важным компонентом и тесно связана с другими основами. Мы будем и в дальнейшем обращаться к дыханию на протяжении книги, поэтому вам необходимо иметь хорошие зрительный и мысленный образы структуры всего дыхательного процесса.

При дыхании вы должны думать о своей диафрагме мощной мышце, пересекающей тело под реберной клеткой. Передний край ее находится прямо у основания грудины, или дыхательной кости. (Рис. 6.) Диафрагма имеет форму купола или гриба; она вдается в грудную клетку. Основание ее прикрепляется к переднему нижнему отделу позвоночника. Это одна из самых крупных

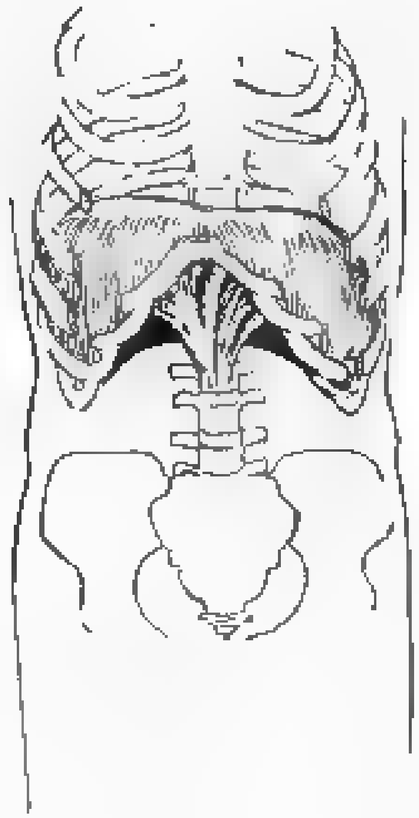


Рис. 6. Диафрагма выглядит как гриб. Ее основание прикреплено к переднему нижнему отделу позвоночника, оттягивайте ее вниз, чтобы втянуть воздух, и расслабляйтесь, чтобы позволить воздуху выйти наружу

мышц человеческого тела. Когда вы вдыхаете, диафрагма оттягивается вниз, создавая вакуум в легких и втягивая воздух. На выдохе мышца расслабляется, диафрагма поднимается, принимая положение отдыха, и воздух выталкивается из легких.

При просьбе сделать глубокий вдох, многие из нас максимально расширяют грудную клетку в стороны и вверх, забывая при этом о диафрагме. Такой способ дыхания малоэффективен. При правильном дыхании необходимо опустить диафрагму, и если грудная клетка и плечи не напряжены, ребра автоматически раскроются, а спина расправится, принимая входящий воздух. Если дышать в соответствии с замыслом природы, то легким будет дан шанс заполнить большую область, созданную *несколько* расширенной грудной клеткой. Диафрагма в этом процессе является основной движущей силой, ребра же раскрываются вслед за диафрагмой, а не наоборот.

Во время езды на лошади попробуйте обратиться к своему воображению, поглядите на мир «мягкими» глазами, и тогда вы ощутите, как ваше дыхание направляется вниз, двигаясь через все тело, вот оно проходит через линию пояса и опускается все ниже и ниже, в область таза. Если у вас получится, представьте, что дыхание идет еще ниже, вплоть до ступней. Вы можете почувствовать при этом реальное движение на линии пояса, в тазу, в ступнях, на самом же деле вы чувствуете не движение воздуха, но движение мышц, оттягивающих вниз диафрагму.

Теперь положите ладонь на живот так, чтобы четыре сомкнутых пальца находились под пупком, а оттопыренный большой палец находился над пупком. При правильном дыхании диафрагмой вы почувствуете волнообразное движение под вашей ладонью. Теперь попробуйте подышать грудью,— под рукой движение ощущаться не

будет. Вернитесь к правильному, непринужденному, нормальному дыханию, которое включает в работу все ваше тело.

Всегда легче работать с мысленными образами, чем думать об определенных мышцах. Попытайтесь представить, что воздух проходит через большую гибкую трубу, спускаясь через центр тела к нижней его части. (Рис. 7.) Один мой друг рассказывал, что для него это большая, эластичная и голубая трубка. Вы можете представлять ее так, как только пожелаете.

Отчетливо представляя движение потока воздуха, опускающегося все ниже и ниже, вы тем самым помогаете диафрагме опуститься. Затем, если вы просто *позволите* ребрам расшириться без какого-либо дополнительного усилия, воздух будет поступать свободно, с меньшим физическим напряжением, чем при дыхании, сопровождаемом сознательными движениями ребер.

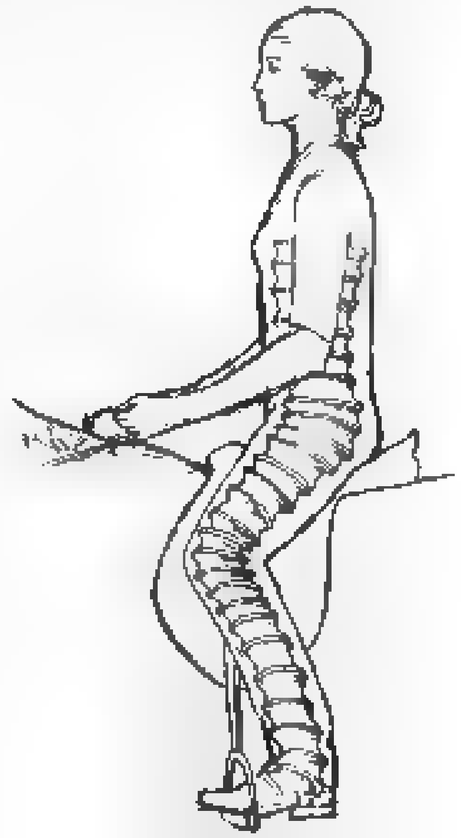


Рис. 7. Дышите через все тело. Представьте, что дыхание доходит до ступней через воображаемую подвижную трубу



Рис. 8. Дыхание грудью подобно надуванию воздушного шарика Это тяжелая работа

Дениз МакКлагтедж представила несколько чудесных дыхательных образов в книге «*Уравновешенный лыжник* (*Centered Skier*)». Она уподобляет различие между дыханием грудью и дыханием диафрагмой различию между воздушным шаром и кузнечными мехами. (Рис. 8) Чтобы надуть шарик, надо немало поработать, энергичным усилием вы набираете воздух внутрь через ноздри и максимально расширяете грудь, чтобы заполнить ее. Именно так дышат многие люди. Мехи же, в свою очередь, легко раскрываются, позволяя потоку воздуха устремиться внутрь, а затем легко закрываются, выпуская его наружу (Рис. 9) Так что, вместо воздушного шарика в вашей груди, представьте себе мехи, расположенные между диафрагмой и тазом, которые спокойно раскрываются и закрываются Они выполняют за вас всю работу; ваши ноздри служат лишь «дымоходом» Ребра поднимаются и расправляются мягким рефлекторным движением, а затем не спеша опадают. Их движение становится *результатом* дыхания, а не его причиной.

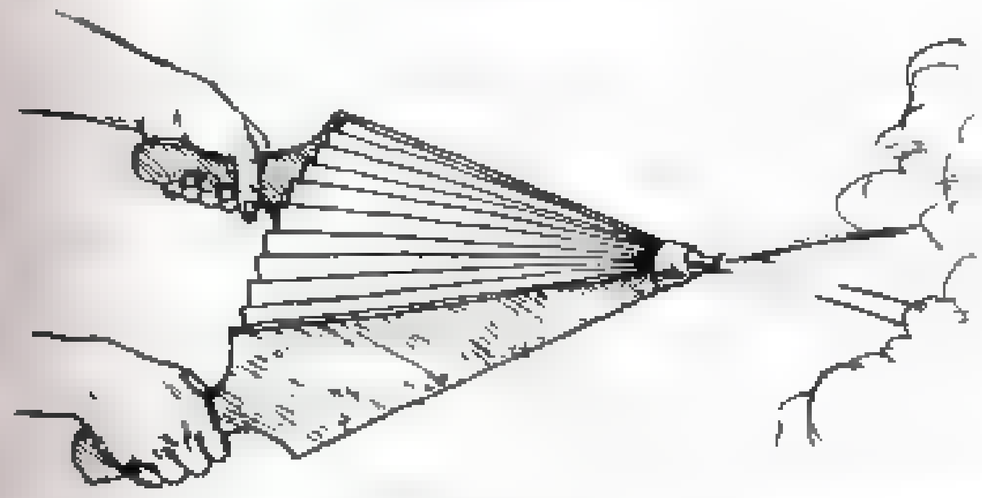


Рис 9. Дыхание «кузнечными мехами», заключенными между диафрагмой и областью таза происходит с большей легкостью и эффективностью

Раскрываем мехи внутрь течет кислород; закрываем — выходит углекислый газ.

Попробуйте задержать дыхание на десять секунд, а после этого дышать как обычно. Вы почувствовали напряжение в теле при задержке дыхания. И вы почувствовали расслабление тела, когда начали дышать снова. Задерживая дыхание, вы создаете в своем теле напряжение, на которое реагирует лошадь. Я обнаружила этот факт много лет назад во время езды на Киме, горячем молодом коне в крытом манеже полковника Гуйрей, в Нью-Йорк-сити Полковник сосредоточил все внимание на двух других наездниках, а я была предоставлена сама себе. Моему коню никак не хотелось ходить шагом. Вместо этого он начинал взбрыкивать или ехать быстрее, чем надо Я решила заставить его спокойно ходить по кругу Пытаясь достичь своей цели, я перепробовала все, о чем только можно было подумать, включая задержку дыхания. Нам удавалось проехать почти весь круг, но у отметки «В» Ким всегда начинал танцевать Я помню, как повторяла про себя в отчая-

нии: «Я сдаюсь, просто ничего не буду делать» Я села расслабленно, дыша как обычно, и тогда Ким начал спокойно ходить по кругу, проходя снова и снова мимо «В», ни разу не срываясь, пока я продолжала дышать таким образом. Если я меняла дыхание, он опять начинал взбрыкивать. Я попробовала рысь. И вновь при ритмичном дыхании все шло прекрасно Неожиданно я поняла, что полковник пристально наблюдает за моей работой «Что вы сделали с Кимом, мисс Свифт?» — спросил он Будучи молодой девушкой, я сильно смутилась. «Я просто хорошо дышала, полковник»,— был мой ответ.

Как бы вы себя почувствовали, если бы ваша лошадь вдруг задержала дыхание? Скорее всего, просто испугались. Именно так и чувствует себя лошадь, когда вы задерживаете свое дыхание. Своим дыханием вы можете успокаивать лошадь. Дыханием вы можете провести лошадь через место, которое ее пугает. Если вы задержите дыхание, подъезжая к большому камню, то лошадь скажет себе: «Она напугана! Должно быть, там притаилась

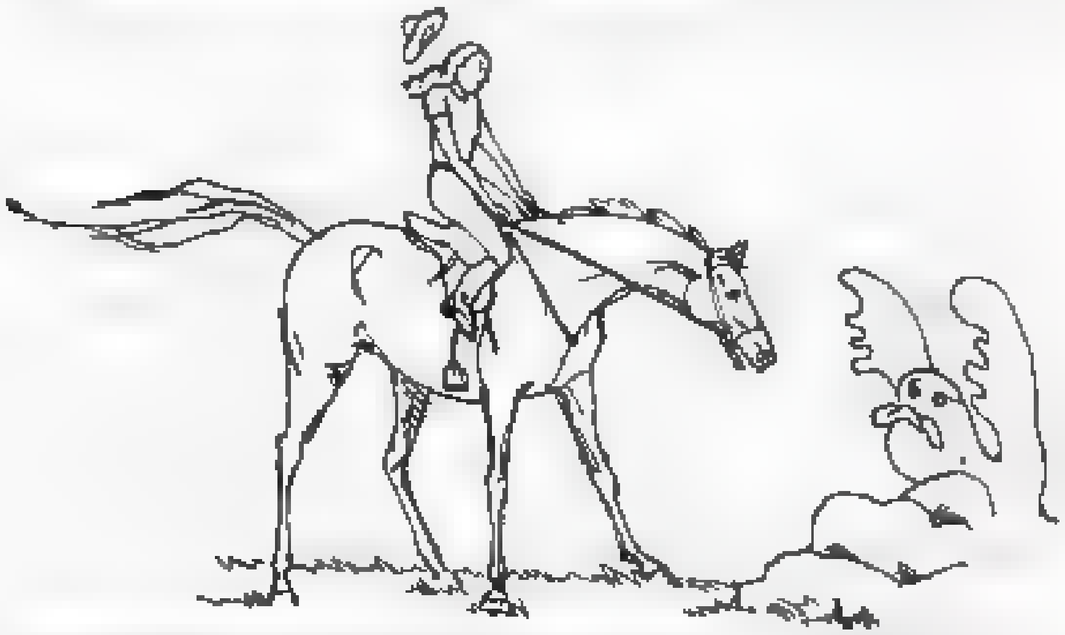


Рис 10. Если вы задержите дыхание, то гномы выпрыгнут прямо на вас

нечистая сила» (Рис 10) Но если вы продолжите дышать или говорить (разговаривая, вы не можете задержать дыхание), это придаст лошади уверенности Дыхание должно происходить без напряжения. Дышите непрерывно и ритмично. Задержка дыхания препятствует гибкости в определенных частях вашего тела И не забывайте позволять себе дышать через *все* тело.

Каковы основные принципы правильного дыхания?

- Дышите так, чтобы воздух проходил через все тело.
- Дышите непрерывно и ритмично.
- Настройте работу «кузнечных мехов».

Каковы результаты правильного дыхания?

- Уменьшается напряжение в теле
- Верхняя часть тела не перевешивает.
- Центр массы смещается вниз.
- Лошадь обретает спокойствие и отзывчивость.
- Уменьшается усталость всадника.

Центрирование

Третьей из «Четырех Основ» является центрирование Чтобы эффективно контролировать свое тело и тело лошади, вы должны найти свой центр. Тела большинства людей ориентированы вверх и вперед. Кроме того, нас зачастую волнуют всякие пустяки, мы постоянно организуем и переорганизуем себя, не заботясь о правильном дыхании, и дышим грудью. Неправильное дыхание увеличивает напряжение, уменьшает подвижность, перемещает центр тяжести вверх, и верхняя часть тела, перевешивая, мешает координации движений. Центрирование – контроль за правильным положением центра тяжести (центр тяжести перемещается вниз) помогает преодолеть эти тенденции.

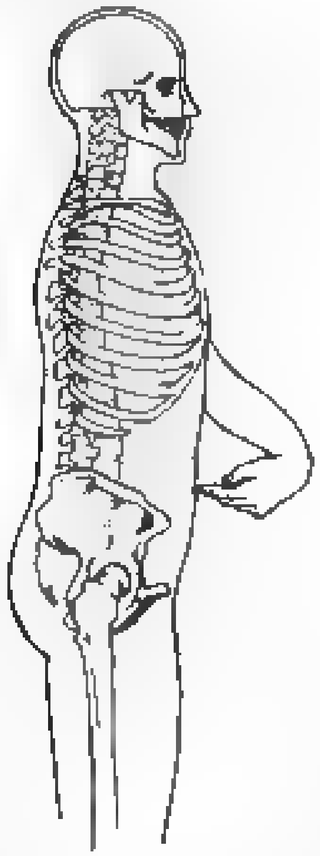


Рис. 11. Указывание на центр

Если всадник выглядит неуклюжим, резким или зажатым, это почти всегда происходит из-за неправильного положения центра тяжести. Такой всадник, как правило, оказывается позади своего собственного равновесия и позади движения лошади Если же он правильно найдет центр, то и все остальное само собой встанет на свои места

Для нахождения центра просто покажите пальцем на живот в месте между пупком и лобковым сочленением, передней частью таза В глубине, за этим местом, на передней части позвоночника лежит ваш центр равновесия, центр энергии и центр контроля. (Рис. 11.)

От основания диафрагмы и грудной клетки крупные мышцы протягиваются до нижних отделов позвоночника Другие мышцы, соединившись с первыми, направляются в таз и вниз к бедрам. Они являются одними из самых глубоких и самых сильных мышц человеческого тела

Из-за большой толщины поясничных позвонков передний отдел позвоночника на самом деле находится в центре окружности вашего тела, а не позади ее, как бы вы могли подумать. (Рис. 12.)

Здесь же внизу, в глубине, и близко к поясничному отделу позвоночника, у человека располагается самый крупный пучок нервов, осуществляющих контроль над деятельностью мышц.

Именно здесь, в месте расположения этого большого нервного узла и тяжелых контролирующих мышц, находится центр тяжести

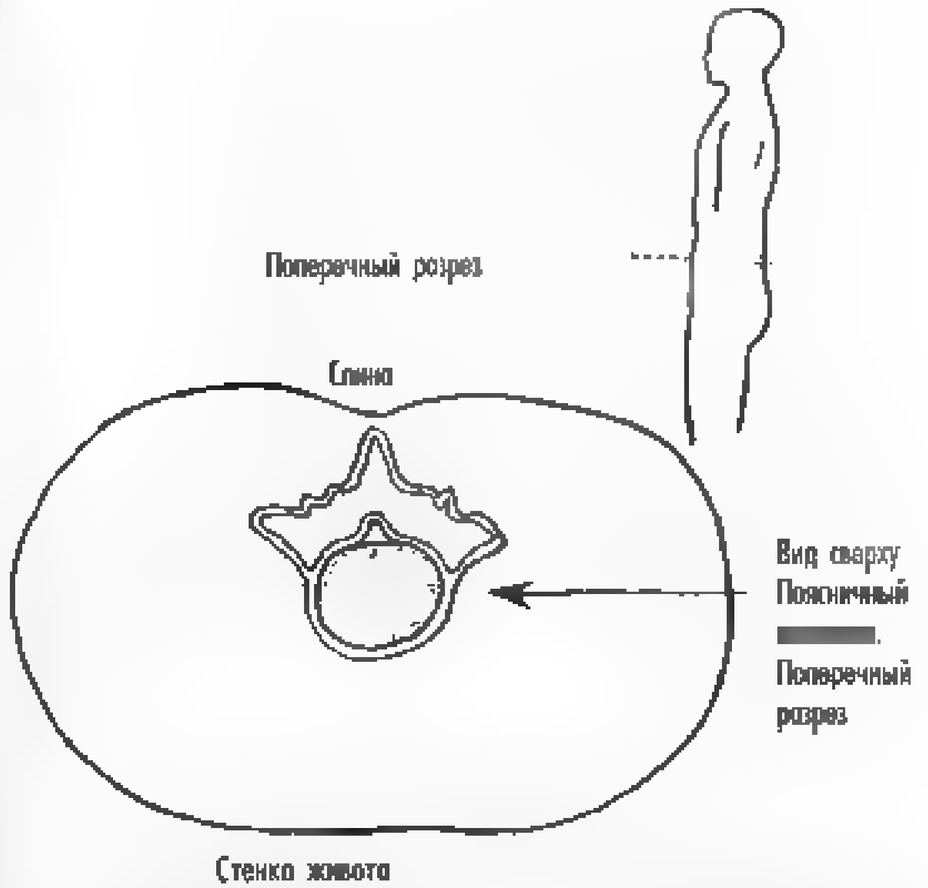


Рис 12. Поперечный разрез нижней части тела (центр) Позвоночник в этом месте настолько толстый, что его передняя часть находится в центре тела

Как научиться правильному центрированию? Воспользуйтесь «мягкими» глазами, чтобы осознать свое тело и правильно организовать дыхание. Опустите диафрагму и позвольте потоку воздуха пройти через ваше тело. Почувствуйте, как воздух направляется к центру тела и проходит через него Для каждого это ощущение приходит индивидуально. Оно может прийти просто через дыхание, или, может быть, вам помогут различные образы: представьте себе внутренний электрический генератор, искрящийся энергией, или представьте, будто собираете в пучок рубашку чуть ниже пояса. Вообразите себя куклой-неваляшкой, у которой тяжелая нижняя часть всегда перевешивает легкую верхнюю Вы можете

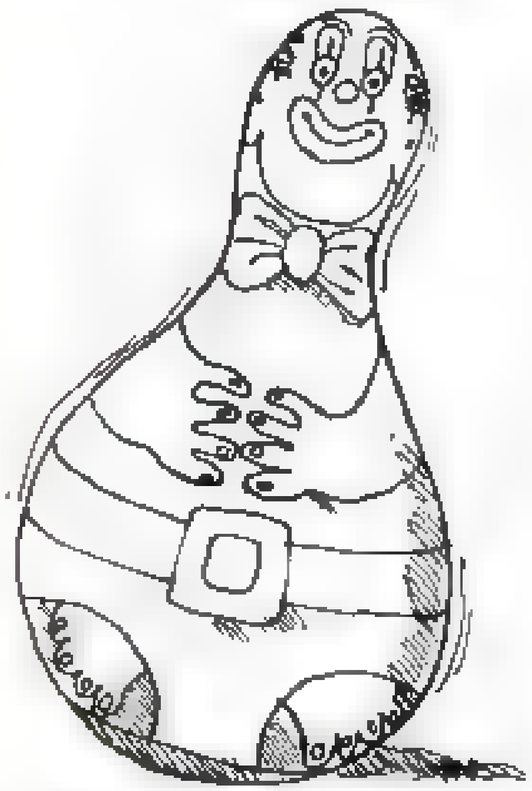


Рис. 13. Если вы представите себя куклой-неваляшкой, у которой тяжелый низ всегда перевешивает легкий верх, вы сохраните устойчивость

толкать игрушку в разные стороны, с разной силой — все равно она не упадет и всегда вернется в вертикальное положение. Именно так должно себя чувствовать ваше тело — таким устойчивым и тяжелым внизу, что легкому верху не останется ничего другого, как всегда быть уравновешенным и сохранять вертикальное положение. (Рис. 13.)

Когда вы найдете нужный образ или мысль, которые будут помогать вам, то постоянно придерживайтесь их, поскольку каждый раз, возвращаясь к этому образу или к этой мысли, вы будете автоматически включать систему центрированного контроля.

Сколько раз я «спасала» круг, который уже готов был превратиться в грущу, быстро говоря ученику: «Центрируй себя, еще, еще, еще».

Если вам сложно быстро научиться центрированию, не расстраивайтесь, а выждите время, дайте своему телу еще один шанс, не форсируйте событий. Вы не должны

принуждать себя. *Отступите* к центру и сохраняйте спокойствие. Позвольте дыханию правильно организовать себя. При дыхании направляйте поток воздуха через тело к центру.

Каковы основные принципы центрирования?

- Найдите центр тела, указав на него пальцем.
- Используйте «мягкие» глаза.
- При дыхании направляйте поток воздуха через тело к центру и, минуя центр, далее вниз.
- Научитесь ощущать центр тяжести в нижней части туловища.

Каковы результаты центрирования?

- Устанавливаются равновесие, контроль и энергия.
- Центр тяжести опускается вниз.
- Верхняя часть тела становится легче и устойчивее. Ею проще управлять.
- Седалище и нижняя часть тела утяжеляются, приобретая необходимую защищенность.
- Снимается излишнее напряжение, разблокированный поток энергии свободно течет через ваше тело.
- Вы расслаблены и готовы для следующего движения или упражнения.

«Строительные кубики»

Последнюю из «Четырех Основ» я называю «строительными кубиками», и это является одним из способов описания равновесия. Если правильно сбалансировать разные части тела, верх и низ, то вы уменьшите силу мышечного напряжения или натяжения, используемого для поддержания тела в вертикальном положении и, таким образом, сэкономите энергию, которая вам еще пригодится. Вы увидите, что «строительные кубики» на-

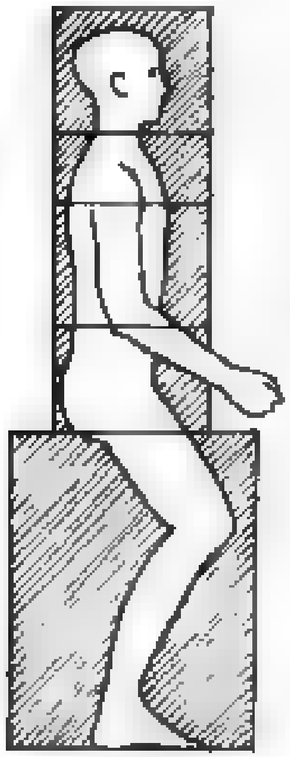


Рис. 14. «Строительные кубики» должны быть тщательно сбалансированы относительно вертикальной линии

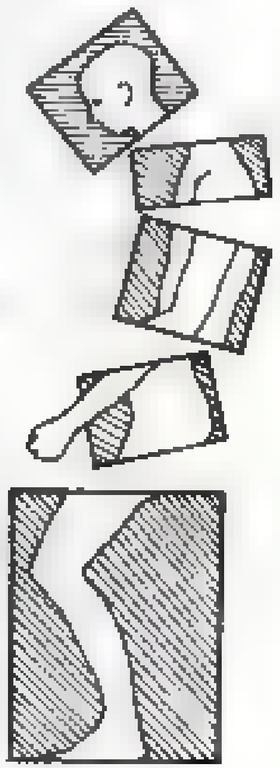


Рис. 15. Если кубики не сбалансированы, они развалятся грудой

столько тесно связаны с другими основами — «мягкими» глазами, дыханием и центрированием — что их трудно изучать и ими трудно владеть, не практикуясь одновременно во всех «Четырех Основах»

Я предпочитаю думать о «строительных кубиках» как о детских деревянных игрушках Мысленно вы можете придавать им любые цвета по своему желанию. Главное, чтобы кубики были равновесно установлены один над другим. (Рис. 14) Без правильного баланса

они теряют устойчивость, или, что еще хуже, рассыпаются грудой. (Рис. 15.)

Нижние «строительные кубики» — это наши ноги и стопы. Следующий кубик — таз, выше грудная клетка и плечи, последние кубики — это голова и шея Теперь представим себе, что наш всадник, составленный из кубиков, едет по ровной местности При правильном положении кубиков (вид тела сбоку) мы можем соединить вертикальной линией ухо, плечо, бедренный сустав и лодыжку Центр тяжести на нашей линии будет расположен немного выше бедренного сустава. (Рис. 16)

Когда человек стоит на земле, центр тяжести тела должен располагаться выше уровня ног, иначе человек упадет. Это относится к любой правильной позиции верховой езды Но вам не всегда надо задействовать все кубики К примеру, при прыжках или посадке на галоп, вместо пяти кубиков вы выстраиваете только два —

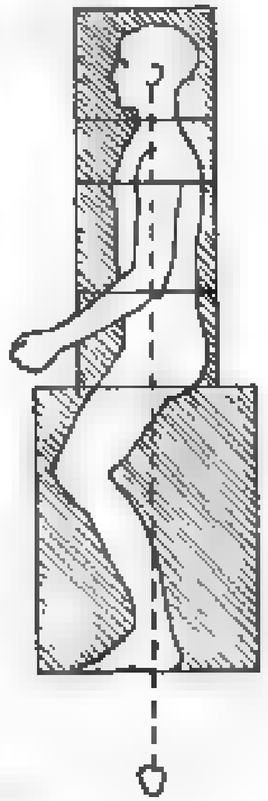


Рис. 16. Вертикальная линия, проведенная через «строительные кубики»

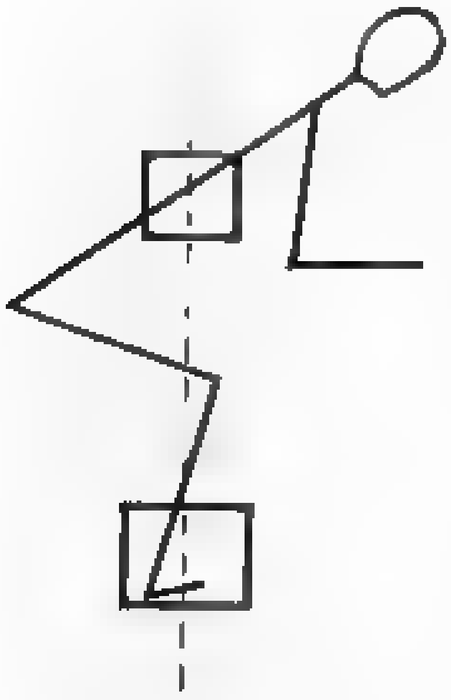
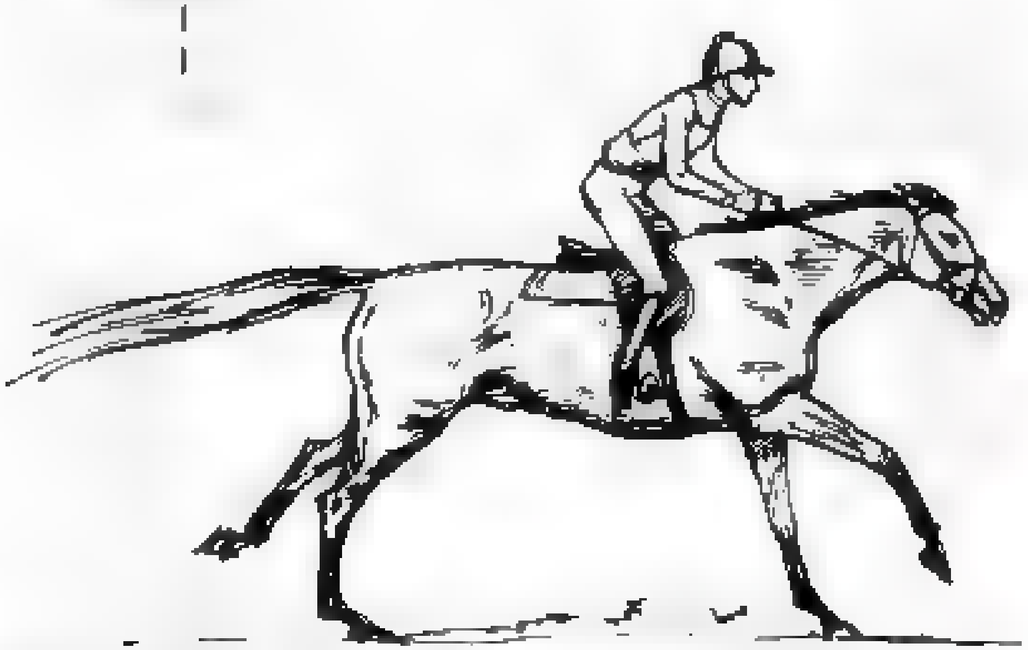


Рис. 17 а и б. Даже при посадке на галоп центр должен быть над ступнями



центр и ступни Чтобы скомпенсировать вес тянущихся вперед головы и плеч, основной вес бедер должен располагаться за вертикальной линией (Рис 17 а и б)

Для правильного баланса «строительных кубиков» вам необходимо добиться надлежащего соответствия двух важных величин Первая — длина стремян Она изменяется в соответствии с физическими данными наездника и лошади, а также с типом используемого седла.

Если вы используете универсальное седло, то стремена должны быть короче, чем в седле для выездки Однако если у вас седло для выездки, то не слишком увлекайтесь идеей езды с чрезмерно длинными стременами Баланс и эффективность использования ног и есть необходимый ключ к решению этой задачи. Когда ноги находятся в правильном положении, ваши ступни легко и горизонтально лежат в стременах. Если вам приходится дотягиваться до стремян, то это значит, что они слишком длинные; ступни будут тянуться вперед, и вы потеряете нижние «строительные кубики» Если у вас длинные ноги или тело вашей лошади впалое, то вам нужно будет укоротить стремена, чтобы дотянуться до лошадиных боков ногами Путлища будут, по крайней мере, на две или три дырки длиннее для полевой езды, чем для галопа или прыжков, но все равно должны висеть прямо, позади ваших коленей, но впереди лодыжек, тазобедренный сустав при этом должен располагаться по вертикальной линии над лодыжкой. Если у вас тяжелые бедра, то вам следует ехать с короткими стременами. Примите этот факт или начните худеть, но не подвергайте себя риску при езде

Второй переменной является седло. Многие седла разработаны таким образом, что их невозможно сбалансировать, учитывая индивидуальные особенности строения вашей лошади. Для правильных «строительных кубиков» необходимо и обязательно правильно сбалансированное седло. Именно поэтому часто можно видеть так много седел, приподнятых при помощи поролоновых прокладок или подушек. Наиболее низкая часть седла должна быть посередине, ближе к передней луке Если она слишком сильно смещена назад, то вам никак не удастся ехать с хорошо составленными «строительными кубиками», так что, не колеблясь, присоединяйтесь к армии всадников, использующих поролон под ленчиком



а. Первая лошадь



б. Седло хорошо подходит

Рис. 18. Одно и то же седло на разных лошадях

или специально изготовленную клиновидную подкладку. (Рис 18 а-д.) Только помещайте ее между потником и седлом. Не пользуйтесь одеялом или полотенцами под ленчиком, иначе у вашей лошади разовьется нежная спина. Лучше всего, хотя это и не всегда возможно, достать седло, которое в совершенстве соответствует вашей лошади

Каковы основные принципы «строительных кубиков»?

- Сбалансированное, с ног до головы, тело.
- Правильно подогнанные стремена.
- Правильно сбалансированное седло.



в. Вторая лошадь



г. Седло сидит слишком низко в спинке, поскольку лошадь шире в холке



д. Баланс седла скорректировали на второй лошади, поместив поролоновые прокладки под спинку седла. Хотя теперь седло выглядит слишком высоким в спинке, поролон будет опускаться, насколько это нужно, под весом наездника

Каковы результаты «строительных кубиков»?

- Баланс, согласованный с движением лошади
- Плавное и комфортное движение лошади

Теперь вы знакомы с «Четырьмя Основами», «мягкие» глаза, дыхание, центрирование и «строительные кубики». Теперь попробуйте пустить вашу лошадь рысью, прибавьте ходу, позволяя всему своему весу свободно проходить через тело к стременам Не мешайте свободному движению веса вниз, напрягая колени или другую часть ваших ног. Пусть ноги мягко лежат на боках лошади Свободно двигайте тазобедренными и коленными суставами, чтобы в полной мере ощутить движение вверх и вниз прибавленной рыси.

Используя «мягкие» глаза, дыхание и центрирование, убедитесь в правильности соотношения «строительных кубиков».

Если центр тяжести у вас находится сзади, то голова и ступни, вероятнее всего, должны быть вытянуты вперед, и лошадь будет пытаться догнать их Когда же ступни выступают вперед, то наездник слишком тяжело опускается на ленчик седла, лошадям это не нравится.

Попробуйте следующее упражнение: садитесь на один такт, вставайте в стременах на два такта, садитесь на один, затем вставайте на два. Выполняйте упражнение непрерывно Если вы не сбалансированы над стременами, то упадете обратно на лошадь и не сможете встать, не нарушив счета. Но стоит только вам найти правильный баланс и установить ритм, и это упражнение будет похоже на танец.

Дайте вашему телу возможность прийти к балансу на рыси Пусть пройдет некоторое время Переместите центр тяжести вниз, подумайте о дыхании и центре энергии На каждом движении вверх попытайтесь ощутить пружину, тянущую ваш центр (или пряжку ремня)

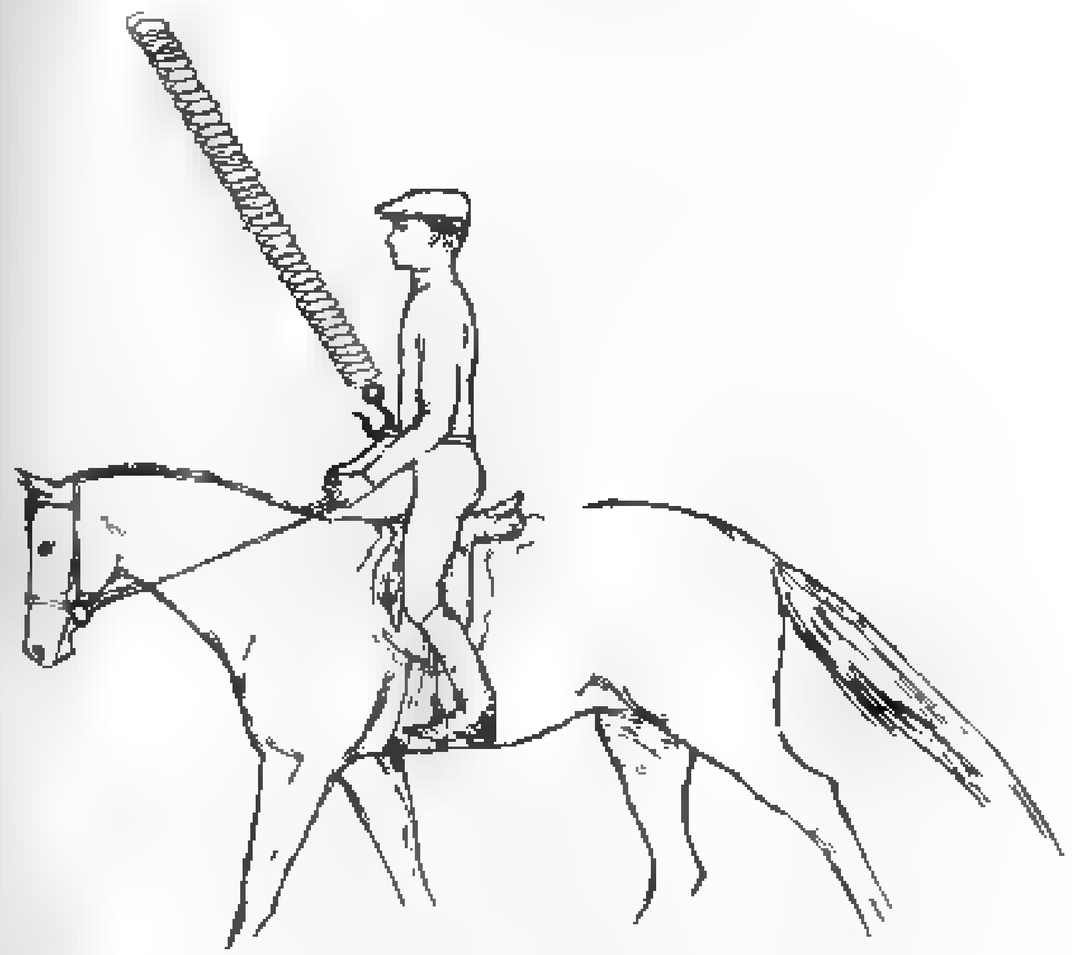


Рис 19 Почувствуйте пружину, которая тянет ваш центр к

по диагонали и вверх в небо (Рис 19.) Постепенно центр тяжести переместится вперед, а ноги и ступни будут двигаться назад. Тело выпрямится, а плечи и голова не будут больше вперед ведущими. Теперь вы сможете легче, чуть продвинувшись на седле вперед, опускаться на рыси Легче станет и вашей лошади Она скорее предпочтет нести всадника, приподнявшегося над стременами, чем чувствовать, как он подпрыгивает у нее на спине

Обычными комментариями моих студентов в этот момент были слова. «Это настолько помогает езде», «Я чувствую себя намного легче», «Не надо прикладывать усилий», «Я чувствую себя одним целым с лошадью».

Лошадь, как правило, тоже остается довольной Стремительная лошадь, резко задиравшая голову, безуспешно пытавшаяся догнать голову и плечи своего всадника, чтобы избежать ударов по спине, постепенно расслабляется, шаги ее становятся медленнее и длиннее, голова опускается, а спина поднимется Вялая лошадь, с другой стороны, начнет свободнее двигаться вперед, удлиняя шаг, да и сама станет значительно бодрее. Как только вы и ваша лошадь уравновесите друг друга, то почувствуете необычайную плавность в движении Вы начнете сливаться в единое целое, прекрасный идеал лошадь-человек, а не просто человек и лошадь.

Глава 4
ОБУЧЕНИЕ И МОЗГ

Для успешного использования «Четырех Основ» нужны определенные способности. Их можно развить в процессе обучения, но многое при этом зависит от функций мозга.

Мозг продольно разделен на две половины, правую и левую. Они соединяются мозолистым телом (corpus callosum), двусторонним мостом, большой белой спайкой, состоящей из нервных волокон. Понимая, как работают правое и левое полушария мозга, о чем мы расскажем ниже, вы будете лучше понимать цели и задачи обучения, легче усваивать материал.

У каждой половины мозга есть свои собственные функции. Левое полушарие является «практической» частью мозга Благодаря левому полушарию мы можем, учитывая каждую деталь, организовывать поступающую извне информацию и действовать, жить сообразно обстоятельствам. Левая половина отвечает за логику, анализ и речь. Это «деловая» часть мозга помогает нам ориентироваться в окружающем нас мире техники и позволяет общаться друг с другом Правое полушарие мозга имеет дело со значительно более крупными областями, с целым вместо частей Оно «заведует» интуицией и полно образности. Правое полушарие управляет событиями, происходящими одновременно, предпочитая интеграцию и синтез, и мало пользуется словами

Чувствовали ли вы когда-нибудь, во время занятий спортом, как тело приносит вам чистую радость, как все ваши движения необычайно легки и точны? Может быть, это был великолепный теннисный удар или безупречный бег лыжника. Это моменты прорыва, когда правому полушарию мозга, без препятствий со стороны левого, удается взять вверх над реакциями тела.

Если бы мы использовали подход левого полушария мозга к вольту, к примеру, и перечислили все шесть или семь необходимых для этого деталей, то нам удалось бы выполнить половину упражнения до того, как мы закончили бы перечень. Из-за особенностей работы нашего языка мы вынуждены думать и говорить в линейной последовательности, разбивая как информацию, так и любую деятельность на отдельные фрагменты.

Однако когда действие контролирует правое полушарие мозга, мышцы тела реагируют автоматически, с одновременными и синхронизированными движениями во всех направлениях так, как того требует поставленная задача.

К сожалению, левое полушарие мозга вмешивается в дела слишком часто. Оно прерывает действия своей болтовней: «Тебе не удается сохранить устойчивость в этом случае» или «Сейчас лошадь повернет к конюшне, как всегда, и потеряет ритм у ворот». Частенько левая половина мозга вдруг вспоминает о чем-нибудь, совершенно неподходящем, например: «Я забыл почистить зубы утром!» Кошмар! Концентрация и синтез посылов теряются.

На самом деле, двум половинам мозга вовсе необязательно постоянно враждовать между собой. При условии правильного использования они становятся прекрасными партнерами, постоянно изменяющимися и формирующими друг друга в процессе изменений подобно тому, как вода и масло в стеклянном шаре изменяют форму и перетекают друг в друга, при этом всегда сохраняя свой

объем. Они становятся не противоречащими друг другу противоположностями, разными, но работающими как одно целое. (Рис. 20.) Единственная проблема в том, что мы слишком часто используем левое полушарие мозга «в ущерб» правому. Поэтому теперь нам предстоит научиться сознательным отношениям с правым полушарием, отношениям доверия и свободы. Надо научиться меньше бороться и больше плыть по течению.

Чтобы выполнить вольт, к примеру, каждый из множества необходимых посылов сначала по отдельности изучается левой половиной мозга. Позвольте левому полушарию проанализировать положение таза и седалищных костей и познакомитесь с новыми ощущениями. Затем, используя «мягкие» глаза, дайте этим ощущениям время, чтобы «обосноваться» в правом полушарии. Добавьте к ощущениям картинку размещения и координации ног, затем работу плеч, рук и ладоней, а также положение головы. В каждом образе, встраиваемом вами в правую половину мозга, должен заключаться не только правильный вид вас и вашей лошади, но и то, что ощущает под собой ваше тело, и даже поцокивание лошадиных копыт. Ощущение, вид, звук и ритм — все это полностью согласовано между

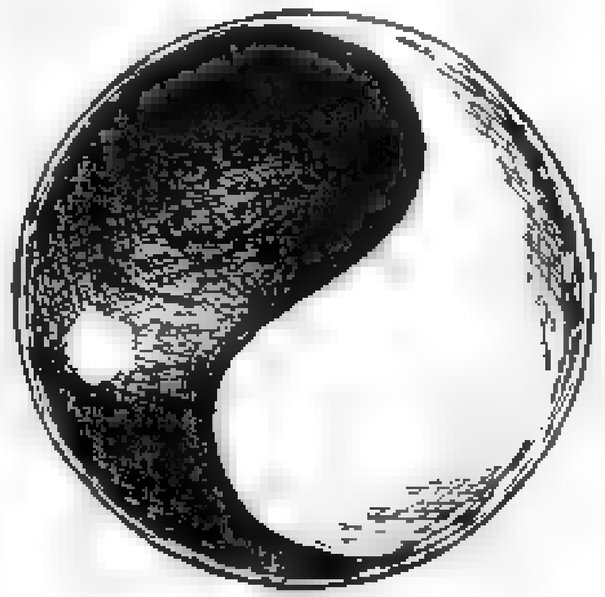


Рис. 20. Масло и вода в движущемся стеклянном шаре постоянно перетекают и меняют форму, но никогда не смешиваются

собой. Каждая новая или исправленная деталь, добавленная в правое полушарие мозга, станет частью синхронизированной функции, а не просто неосмысленной деятельностью на счет раз-два-три

Важно с самого начала понимать, что образы, которые мы посылаем в мозг, оказывают воздействие на мускулатуру. Мышцы могут быть напряжены или расслаблены одними лишь образами, без видимого движения. Так оттачивается на практике и, в конечном итоге, становится автоматическим качество контроля над движениями рук, ног или другой части тела. Для достижения этой цели необходимо вначале попеременно акцентировать внимание на каждой части тела в отдельности, чтобы всадник мог точно знать, как она функционирует и какие ощущения возникают при правильном и неправильном движениях. В результате такого постепенного изучения приходит понимание роли, которую играет каждая часть тела. Это дает возможность более эффективно управлять своим телом. На практике такой метод поэтапного обучения приносит плоды достаточно быстро, но при условии полного понимания каждого этапа до перехода к следующему. Только поняв и ощутив, как работает одна из частей тела в отдельности, можно переходить к изучению другой части тела. Для того, чтобы отдать бразды правления правой половине мозга, необходимо доверие. Доверие является важнейшим элементом обучения. Доверяйте своему телу, лошади, а также способности правого полушария мозга воспринимать и осваивать всю нужную информацию.

Внутренняя «видеозапись»

В обучении вам может помочь «внутренний видеомагнитофон». Это ваш личный «магнитофон», спрятанный внутри вас. Чтобы нажать на кнопку «воспроизведение», используйте «мягкие» глаза. Перед тем, как выполнить упражнение, попробуйте мысленно увидеть, услышать и почувствовать это упражнение полностью. Можно также непрерывно смотреть «видеокассету» во время движения, а затем повторно воспроизвести ее после выполнения упражнения, чтобы проверить ошибки. Попробуйте сделать так: перед проходом круга, пока вы центрируете себя и организуете дыхание, проиграйте «видеозапись» полного движения тандема лошадь-человек, а затем доверьтесь своему телу, позволив ему функционировать без напряжения и страха. Оснащенное «твердыми» глазами левое полушарие мозга постепенно успокоится и перестанет вмешиваться. Это не означает, однако, что вам не надо будет активно использовать посылы. Вы в точности следуете технике движения, но при этом все части вашего тела объединены согласованным взаимодействием, а вы затрачиваете меньше усилий.

Как получился круг? Было ли движение гладким и свободным? Как оно звучало? Как лошадь ступала по земле, легко или тяжело? Как это выглядело? Был ли ваш круг на самом деле круглым, или, может быть, овальным, грушевидным, спиральным, или даже угловатым? Мешало ли вам это вездесущее левое полушарие? Проиграйте на «внутреннем видеомагнитофоне» все выполнение круга. В изображении могут быть неясные пятна. Это те самые элементы, которые вы выполняли не совсем правильно.

Так, теперь — вырежьте их и выкиньте испорченную пленку. Ваши ошибки остались в прошлом и не должны вас больше беспокоить. Чем больше вы будете переживать из-за них, тем больше они навредят вам потом.

Вырезав все ненужное, отредактируйте вашу «видеозапись» и, проигрывая ее правильно, сделайте еще один круг. Закончив упражнение, сразу же воспроизведите «запись», чтобы посмотреть, как прошла эта попытка. Обнаружив вновь некоторые пробелы, повторите

процесс редактирования, установите хорошие образы и заново просмотрите «запись» Каждый раз делая это, вы удаляете из вашего правого полушария неправильную «пленку» и заменяете ее правильной техникой По мере обретения опыта в создании все более точных и ярких образов, сами видеообразы станут более подробными и сложными, однако вам будет нетрудно воплотить их в жизнь. Ваши тело и правое полушарие мозга к этому моменту будут уже натренированы постоянным повторением и исправлениями ошибок. В конечном итоге ваше тело научится адекватно отзываться на любой образ «видеозаписи». Помните, что на первых этапах изучения новой техники образы должны быть простыми, а правое и левое полушария мозга, «мягкие» и «твердые» глаза, центрирование и дыхание работают вместе

Развивать в себе навыки просмотра картинок лучше в спокойном месте, не сидя на лошади. Допустим, у вас был один из тех самых плохих дней, когда кажется, что все идет не так, как надо Вам было бы чрезвычайно полезно позже, в тишине и покое, проиграть всю последовательность событий дня снова и снова, но такими, какими они *должны были* быть. В следующий раз во время езды проблемы на самом деле исчезают,— движения становятся легкими, ритмичными и правильными Это произошло потому, что, проиграв смонтированную «видеопленку», вы внесли четкие коррективы в новое движение, и оно было воспринято правым полушарием мозга. Это известный психологический феномен, называемый скрытым обучением

Концентрация

Для наибольшей эффективности процесса обучения вам надо уметь концентрироваться. Однако нельзя заставить себя сделать это, попробовав, вы немедленно

ощутите напряжение — сердитое лицо, сведенные челюсти и зажатые плечи, задержанное дыхание, поднятый центр тяжести. Тяжелая работа, не так ли? Это пролетки левого полушария, препятствующего вам Большинство из нас стремится к полному мысленному контролю над всеми своими действиями, не позволяя своим телам функционировать без подробнейших инструкций и «присмотра» левого полушария мозга.

Понаблюдайте, как играют ребенок или щенок. Они полностью поглощены любым своим занятием, неважно каким: жует ли он игрушку, гоняет ли мяч или строит башню из кубиков и потом разрушает постройку Концентрация может меняться от одного занятия к другому, но она всегда полная, общая, свободная и счастливая (Рис. 21) При полной концентрации, подобной этой, левая половина не вмешивается в процесс. У детей и животных не бывает чрезмерного развития левого полушария мозга, такого, как у взрослых людей Ваша цель состоит в том, чтобы позволить себе сконцентрироваться точно так же, как это делают щенки и маленькие дети

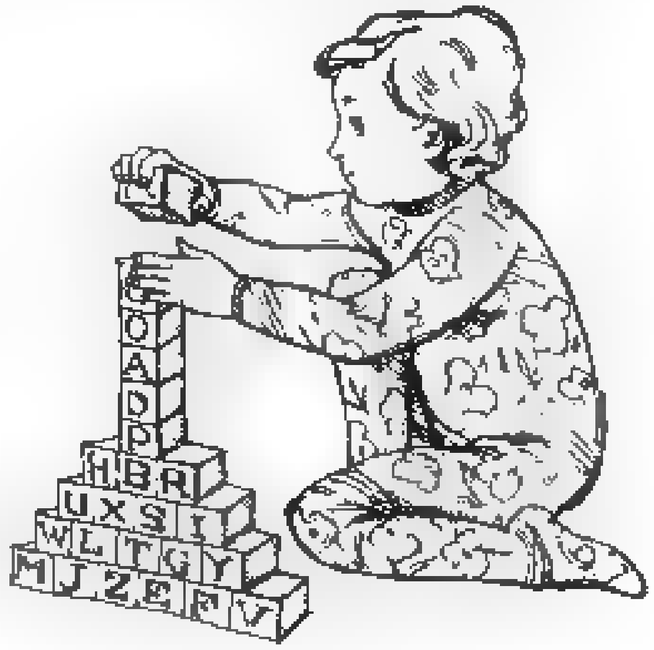


Рис. 21 Ребенок в состоянии полной концентрации во время игры в кубики

Бетти Эдвардс в своей книге «*Рисование правой стороной мозга*» рассказывает, как ей удалось раскрыть доминирование правой стороны мозга во время рисования. Она описывает свое состояние концентрации следующим образом: «Я много времени уделяла демонстрационным рисункам на своих уроках, и во время такой демонстрации мне всегда хотелось поподробнее объяснить студентам, что я делала,— на что смотрела, почему рисовала именно так, а не иначе. Тем не менее, часто оказывалось, что я просто обрывала разговор прямо посередине предложения. Я слышала, как переставал звучать мой голос и думала, что надо вернуться обратно к предложению, но заново найти слова казалось ужасно трудной задачей — и мне в любом случае не хотелось этого делать. Однако в конце концов усилием воли я возвращала себя в мир, возобновляя прерванный разговор — и в тот же момент находила, что потерян контакт с рисунком, который внезапно оказывался запутанным и сложным. Таким образом, я узнала кое-что новое: я могу либо говорить, либо рисовать, но мне не удается делать и то, и другое одновременно».

В моем опыте преподавания встречались такие всадники, которые могли работать в состоянии истинной концентрации. Я могла что-то им советовать, и они моментально следовали моим советам, не прерывая работы, но они не могли или не желали отвечать на мои слова до тех пор, пока не выполняли упражнение до конца. Они обычно не могли четко описать свои ощущения в такие моменты, хотя в их глазах все еще светилось чувство безмятежного удовлетворения.

Как достичь этого счастливого состояния концентрации? Для одних путь к нему более сложен, чем для других. В нашу дверь постоянно стучатся внешние раздражители: что-то не так со стременами, вдруг залаяла собака, лошади за деревом померещился призрак, налетел резкий порыв ветра. Существует лишь один способ справиться с этими вмешательствами левого полушария мозга — принять их как нечто само собой разумеющееся и сразу же забыть о них без дальнейших размышлений. Не затевайте ненужный спор. Ваши стремена на самом деле в полном порядке, собака не причинит никакого вреда, привидение исчезнет точно так же, как и появилось, и до ветра вам тоже нет никакого дела. В конечном итоге, ваше осознание езды и концентрация едва ли будут нарушены. (Рис. 22.)

Вы можете практиковаться в игровой форме. Давайте-ка проедем круг снова. Используя свою «видеозапись», попереключайтесь туда-сюда — между левым и правым полушариями мозга, центрируйте себя (правое полушарие) с дыханием и «мягкими» глазами, затем правильно поместите ноги (левое полушарие). Теперь



Рис. 22. Во время концентрации вас не должно ничего отвлекать

заново центрируйтесь, проверьте размещение ваших ног и так далее. Это должно происходить легко и весело подобно игре, а не тупо и монотонно. Вскоре вы обнаружите, что уже меньше играете с ногами, поскольку их размещение скоординировано и происходит одновременно с центрированием. Ну вот, теперь вы можете с радостью концентрироваться на выполнении кругов. Вы раскрыли себя и позволили произойти концентрации. Скорее всего, у вас ничего бы не получилось, если бы вы твердили себе: «Теперь я сконцентрируюсь на кругах».

Осознание и самоисследование

Цель моего преподавания состоит в том, чтобы дать ученикам возможность впитать предлагаемую информацию, а затем использовать ее самостоятельно. Слишком часто присутствие учителя, его невольная опека лишают ученика самостоятельности. Прежде чем достичь эффективной самостоятельной работы, вам необходимо получить достаточное знание о том, как функционирует ваше тело. Когда вы овладеете основами, я смогу помочь вам в укреплении осознания и независимости.

Примерно до двухлетнего возраста тело человека движется естественным образом. Затем условности общества начинают препятствовать естественному движению. К примеру, ребенку, сидящему на неудобном стуле, приказывают прекратить ерзать, хотя здоровое тело хочет движения и нуждается в том, чтобы двигаться, избавляя таким образом себя от дискомфорта. Социальные условности создают множество неправильных мышечных паттернов, с которыми большинство из нас потом живет всю жизнь. Представленное ниже упражнение-исследование поможет избавиться от плохих привычек и позволить естественным, правильным привычкам взять верх.

Вы, вероятно, часто излишне интенсивно сосредоточиваетесь на какой-нибудь одной проблемной части тела, чувствуя, что изъян совершенно необходимо исправить, и только тогда можно будет продвигаться дальше. Однако в пылу борьбы с рукой или ногой вы игнорируете остальное тело, которое искажается, перенапрягается и теряет баланс. Когда вы начинаете чувствовать подобный дискомфорт, попробуйте исследовать все свое тело, частичку за частичкой. Не задерживайтесь на одном органе. Может быть, вы сделаете удивительные открытия, а может быть, не откроете ничего нового. Не тревожьтесь, просто примите как есть любой результат. Люди с короткой, коренастой фигурой, в глубине души желающие быть высокими и худыми, могут обнаружить, что их телу необходимо больше места. Плохая работа левой ноги может подсказать вам, что настоящий источник напряжения находится в правом бедре или даже в шее. Может внезапно обнаружиться проблема, о которой вы до этого даже не подозревали.

Сосредотачивая внимание на определенной части тела, вы вкладываете в нее энергию. Вы не должны терять эту энергию, пытаясь насильно исправить что-то в своем организме, это только закрепит искажение. Правильный метод заключается в том, чтобы быстро перенести свой внутренний взгляд на другую часть тела. Сэкономленная энергия может быть использована впоследствии для коррекции проблемы. Это позволит вам задействовать те мышцы, которыми вы раньше не умели пользоваться.

Наблюдение за учеником, проходящим через это исследование, является завораживающим процессом. На ваших глазах тело всадника становится мягче, подвижнее, выше, уравновешеннее, ноги будто бы удлиняются и становятся гибче, лодыжки и колени мягкие, руки чувствительные. Упражнение показывает, что, устранив

мышечные и нервные помехи, которые были «встроены» в ваше тело, вы начнете функционировать естественным образом, в более уравновешенной и действенной манере

Как-то раз одна из девушек сказала мне, что в моем присутствии ей удавалось выполнять примерно 90 процентов моих рекомендаций, но лишь 40 процентов наедине, и я поняла, что следует изобрести для учеников более совершенные инструменты, которые они могли бы брать с собой Эта девушка прилежно практиковалась в выполнении вышеописанного упражнения по самоосознанию в течение всего урока К окончанию занятий она была безумно счастлива Никогда до этого ей не удавалось ездить так хорошо, и лошадь ее никогда еще так не стремилась вперед, легкая и сбалансированная Что важнее всего, девушка чувствовала, что может применять эту технику в любое время, в любом месте, — взять с собой мои наставления и действовать самостоятельно.

Каковы основные принципы обучения и концентрации?

- Используйте «твердые» глаза и левое полушарие мозга для определения правильных функций и ощущений в определенный момент
- При помощи «мягких» глаз и правого полушария мозга позвольте этому ощущению «закрепиться» в правом полушарии как части целого.
- Не задерживайтесь слишком долго на одной проблемной области ни вашего собственного тела, ни тела вашей лошади

Каковы результаты?

- Фазы движения будут синхронизированы в целое.
- Ваше тело будет реагировать с меньшим усилием и будет функционировать правильно.

Глава 5
АНАТОМИЯ

Почему для езды на лошади нам необходимо иметь представление о строении человеческого скелета? Немногие всадники думают о своих костях, исключая, возможно, седалищные кости Обычно каждый сосредоточивает свое внимание на мышцах. На самом деле, баланс различных групп костей, расположенных по вертикали,

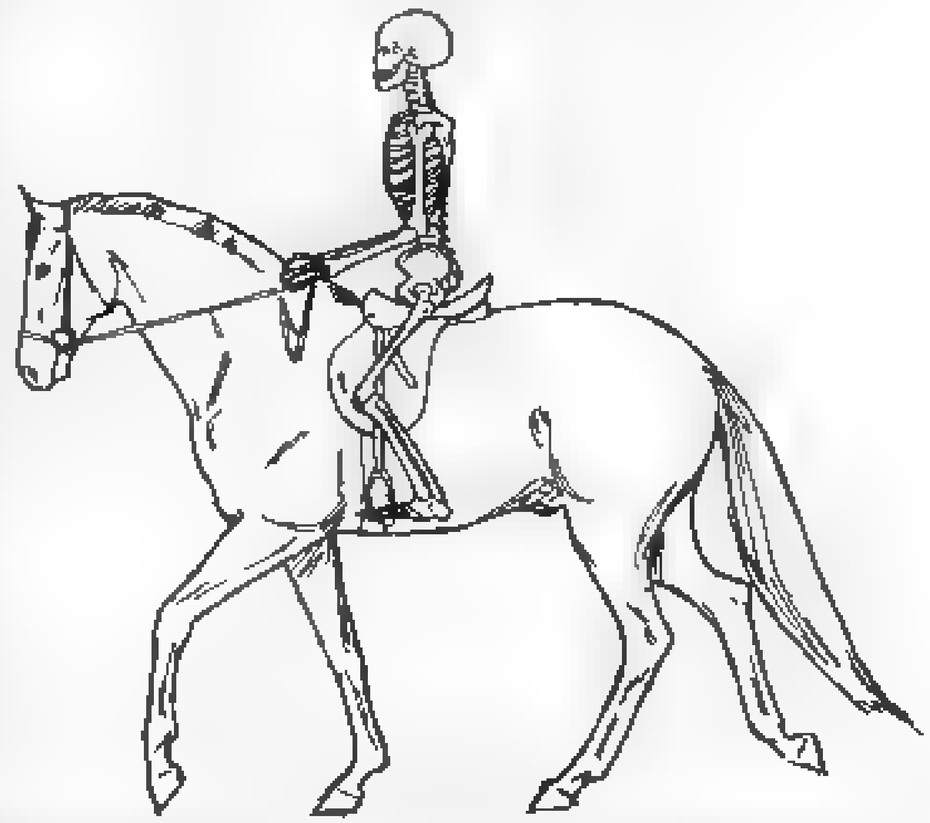


Рис 23. Если «ехать костями», то мышцам не придется напряженно работать

одна над другой, во всем теле, а также правильное сочленение суставов скелета являются крайне важными компонентами уравновешенной и скоординированной езды. Когда кости занимают нужное положение, мышцам не надо делать лишней работы, что уменьшает напряжение. Нередко я слышу от моих учеников следующий комментарий, который приводит меня в восторг: «Я учусь езде своими костями. Такой способ помогает мне сохранить гибкость». (Рис. 23.) Изучение работы легких, диафрагмы и других главных мышц углубляет способность к самоосознанию, а следовательно, и контроль над движениями тела.

Таз и ниже

Таз является основой посадки всадника. Таз состоит из нескольких костей, довольно прочно соединенных друг с другом, и по форме напоминает таз без дна. Нижняя часть позвоночника сливается с задней частью таза в крестце — эту крупную твердую кость вы можете прощупать пальцами. Это означает, что нагрузка передается сверху вниз, через позвоночник и крестец — к задней части таза. Ноги же присоединяются подвижными тазобедренными суставами, которые расположены чуть впереди таза. Седалищные кости расположены ниже тазобедренных суставов, поэтому неважно, сидите вы или стоите, нагрузка идет снизу вверх и приходится на переднюю часть таза.

Позади седалищных костей и ниже копчика (последняя ямка позвоночника под крестцом) расположены ягодицы. Если таз правильно уравновешен, вы будете ровно сидеть на обеих седалищных костях и ягодицах. Таз образует мост между позвоночником и седалищными костями, являясь легко смягчающей удары «пружиной». (Рис. 24.)

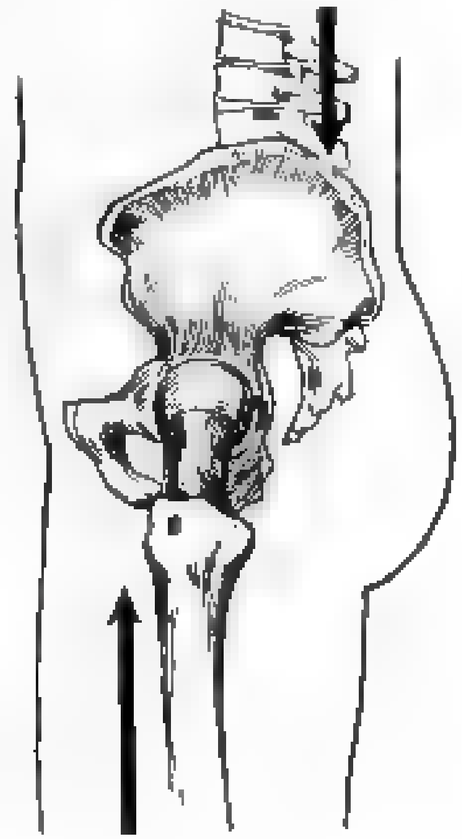


Рис. 24. Вид таза сбоку. Вес позвоночника спускается сзади вниз, а импульсы от толчков ног поднимаются спереди вверх.

Ноги доходят до середины таза по обе его стороны. Головка бедра имеет круглую форму подобно мячу, и этот мяч соответствует глубокой, очень гладкой, круглой ямке над седалищными костями. (Рис. 25.) Это соединение между ногой и тазом — так называемый шаровидный сустав — полностью покрыто хрящом. Движение хряща по хрящу подобно скольжению льда по льду. От тазобедренного сочленения бедренная кость (бедро) выходит на пять-восемь сантиметров вбок до места, называемого большим вертелом, прежде чем опуститься вниз к колену. Эти лишние сантиметры позволяют нам широко разводить ноги, что весьма удобно для обхвата спины лошади. (Рис. 26.) Из-за такого расположения вся «конструкция» движется очень свободно и дает ноге потрясающий радиус движения, если, конечно, мы позволим ей так двигаться. (Рис. 27.) Профессиональная балерина или современный танцор могут описывать ногой

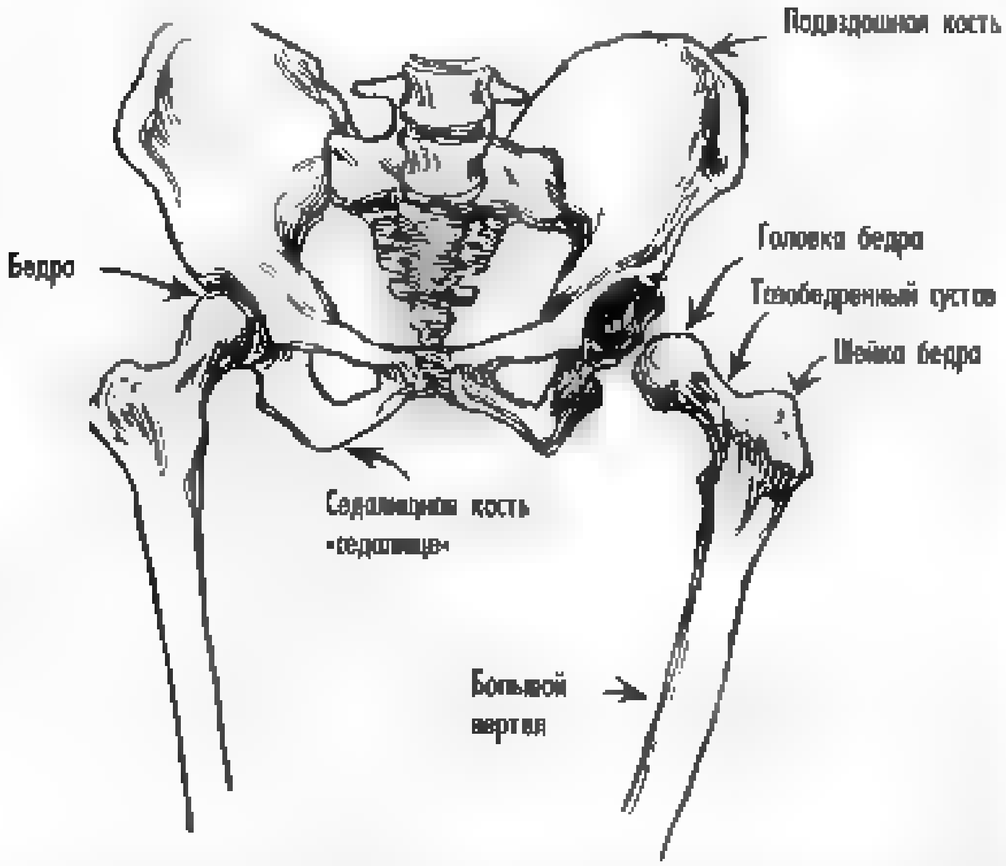


Рис. 25. Вид таза спереди. Обратите внимание, насколько глубоко головка бедра входит в шарообразный сустав. Обратите внимание на расстояние между головкой бедра и большим вертелом

полный круг (нога проходит рядом с плечом) Спортсмены, занимающиеся фигурным катанием и участвующие в Олимпийских играх, могут держать ногу прямо над головой. Однако большинство людей использует тазобедренный сустав далеко не в такой полной мере, тормозя движение тутими мышцами, а в результате тазобедренный сустав теряет свою эластичность. Тазобедренный сустав имеет огромное значение, поскольку все спускающееся сверху давление, а также все толчки снизу должны проходить через него.

Попытайтесь точно определить рукой, где находится тазобедренный сустав. (Рис. 28.) Поднимайте и опускайте колено, нащупывая сгиб сустава пальцами. Возможно,

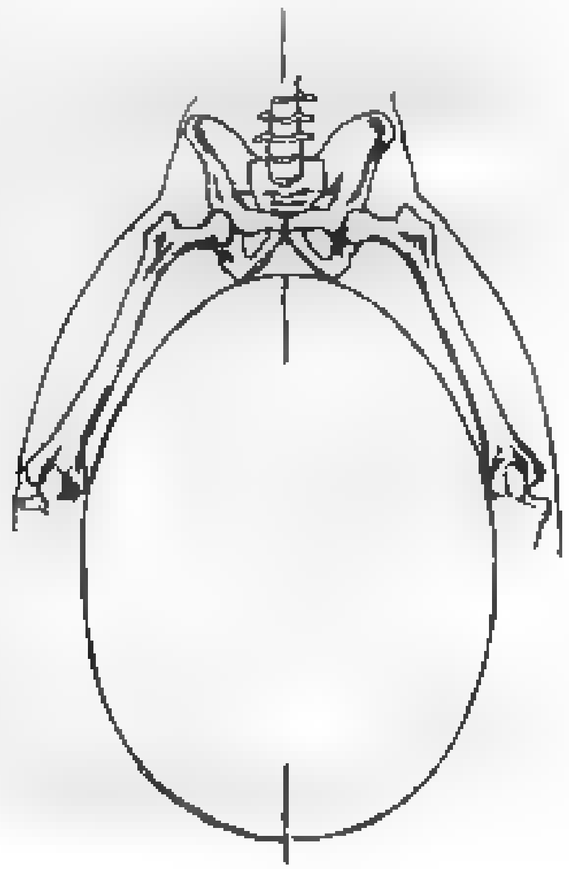


Рис. 26. Вид спереди костей бедер и голеней всадника. Горизонтальное сечение в верхней части бедренной кости (бедра)



Рис. 27. Тазобедренный сустав имеет большую свободу движений



Рис 28. Как найти тазобедренный сустав Левая рука указывает на тазобедренный сустав, правая рука указывает на подвздошную кость (верхняя часть бедра)

вы найдете сустав значительно ниже, чем представляли себе до этого. Вы почувствуете тяж, находящийся на одной линии с верхушкой вашего колена и твердеющий под пальцами. Сустав находится прямо под внутренней стороной этого тяжа. Продолжайте покачивание ногой, пока точно не определите расположение сустава,— он расположен довольно низко и заметно выдается вперед (Рис 28)

Положите ладонь на боковой шов брюк или юбки и делайте ногой вращательные движения: вы должны почувствовать, как двигается большой вертел (Рис. 29) Представьте себе ласты, вращающиеся в тазобедренном суставе, или ворота, свешивающиеся с единственной верхней петли (Рис. 30). Ворота тяжело висят на одной петле, но вы все же можете их закрыть. (Рис 31) Эти образы по-



Рис. 29. Как найти большой вертел под ладонью руки

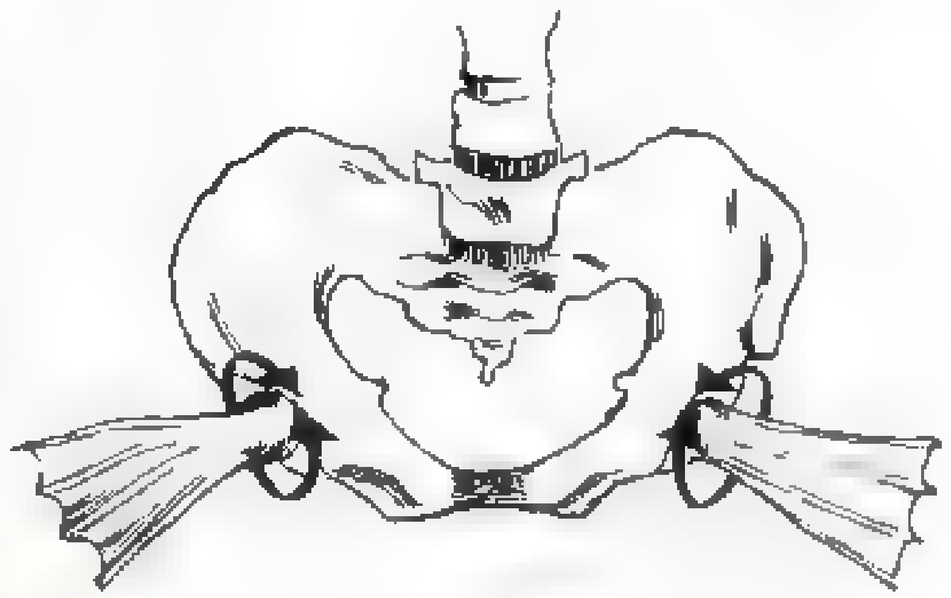


Рис. 30. Представьте себе верхние части ног в виде подвижных ласт, выходящих из таза

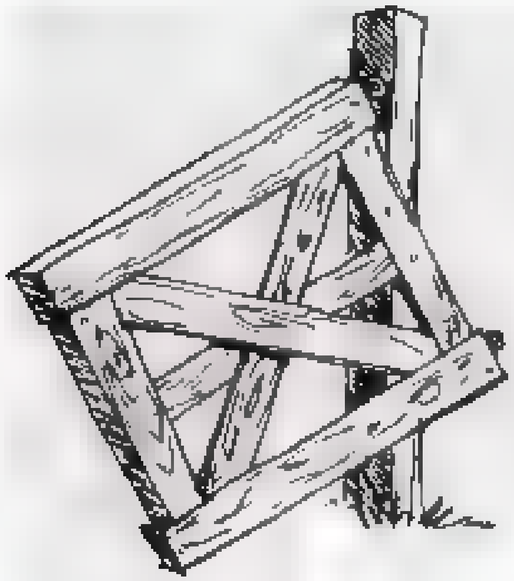


Рис. 31. Представьте, что ваша нога подобна воротам, свешивающимся с одной верхней петли (ваш тазобедренный сустав)

могут представить связь бедра с тазобедренным суставом и тазом, а также потенциальное движение в пределах этой области Вы можете вращать бедром, используя интенсивную работу мышц и напряжение, или прибегните к помощи «мягких» глаз, воспроизведите внутреннюю «видеозапись» — и вы увидите движение вперед большого вертела *через* мышцы, — как будто он следует за вращающей бедро нитью, привязанной к его верхушке Для такой работы не требуется большого мышечного усилия. Вы должны использовать «мягкие» глаза и видеть всю картину внутренним взглядом.

Неважно, сидим мы или стоим, движение таза тесно связано с движением поясницы и тазобедренных суставов Прогибая поясницу, мы отклоняем переднюю часть таза вперед, а заднюю часть — вверх, поскольку позвоночник сливается с задней частью таза. Это движение в тазобедренном суставе изменяет величину угла между ногой и тазом (Рис 32 а-в) Крестец же оказывается над седалищными костями, при этом теряется смягчающий эффект Но стоит вам округлить поясницу, и наклон будет совсем другим. Любые движения поясницы влияют на положение таза и тазобедренных суставов;



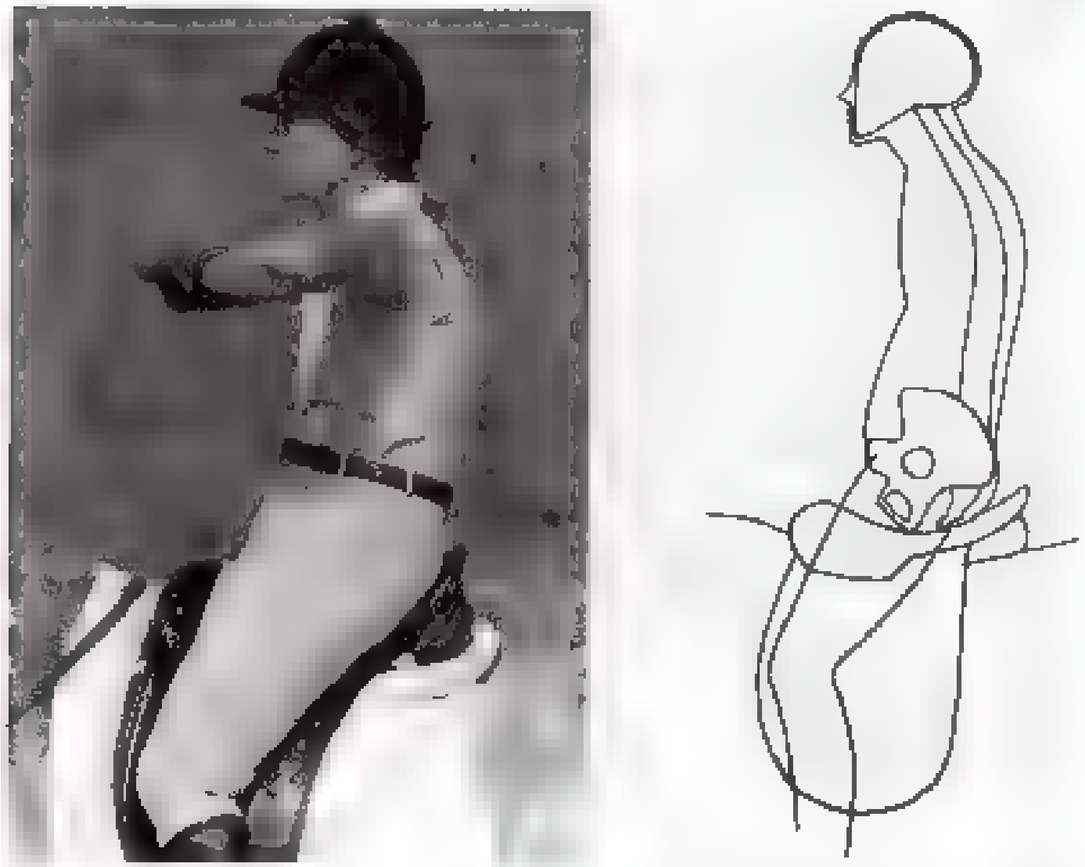
Рис 32 а Таз перекатывается вперед, прогибая поясницу и округляя плечи



б. Таз правильно сбалансирован, мы видим естественные легкие изгибы позвоночника и прямую сильную спину







в Таз перекатывается назад, округляя спину и плечи, грудь прогибается внутрь, и голова выступает вперед

и наоборот, любые движения таза влияют на поясницу и тазобедренные суставы Однако ноги могут воздействовать на одни лишь тазобедренные суставы, не затрагивая другие части тела.

Сидя на лошади без стремян, положите руку на поясницу. (Рис 33) Поясница располагается между ребрами и тазом, и ее составляют пять позвонков поясничного отдела Эта часть спины должна быть прямой или иметь очень легкий изгиб вперед Если ваша поясница вогнута (имеет изгиб вперед), то, сидя в седле, подвиньте весь таз вперед. Это переместит вперед и ваши седалищные кости. Расслабив поясницу, вы позволите ей вытянуться При этом ваши ягодицы окажутся на седле, заполнив собой освободившееся при



Рис. 33. Пальцы на поясничном отделе по-

движении вперед пространство. К своему удивлению, большинство людей обнаруживает, что сидеть, заняв такое положение, намного удобнее и вольготнее.

Важно помнить, что ваша цель - мягкая прямая поясница Прогнув поясницу, вы немедленно почувствуете напряжение в этой области Чтобы избавиться от него, расслабьте ее вновь. Направьте внутренний взгляд на тазобедренные суставы и верхнюю часть бедер, осознайте их и после этого снова прогните спину Обратите внимание, как напрягаются тазобедренные суставы, стремясь поднять бедра вверх.

Если вы округлите поясницу (в противоположность выгибанию), вам придется подумать об ощущении своего центра тяжести и о движении поясничного отдела позвоночника вперед и вверх Это поможет выпрямить ваш позвоночник и наклонить таз вперед, опуская его в

передней части. Таз при этом выравнивается, и вы больше не сидите на задней части ягодиц.

Подумайте и об удобстве вашей лошади. Неужели ей придутся по вкусу две твердые седалищные кости, несущие на себе вес всего вашего тела? Или она все же предпочла бы равномерное распределение веса на больших несущих поверхностях более мягких седалищных костей и ягодиц? Я уверена, вы согласитесь со мной, что последнее будет для лошади лучше.

Следующее упражнение: выведите лошадь без стремени. Сядьте на седалищные кости и ягодицы, как описано выше, и ощутите толчки движения в спине лошади. Почувствуйте, что происходит, когда вы *позволяете лошади двигать вас*. Полностью расслабьте ягодицы. Все мышцы спины от пояса до седла должны быть мягкими и гибкими; то же касается мышц вашего живота. Не создавайте движения сами. Просто позвольте лошади двигать вас. Нащупайте рукой поясницу, проверяя, действительно ли она мягкая и спокойная, а затем тазобедренный сустав, чтобы убедиться в его свободном движении.

Колени и ниже

Сидя на лошади, представьте, что вместо шенкелей и ступней у вас на нижней части бедра на нити подвешен груз. (Рис. 34.) Попробуйте раскачивать свой груз назад и вперед, не прикасаясь к лошади. Подобным образом дайте обеим ногам от колен покачаться вперед и назад с расслабленными ступнями, так, как если бы каждая нога была подвешенным грузом. *Не тяните* ноги назад и *не толкайте* их вперед. Просто задайте им старт и пусть они продолжат движение по инерции. Затем помашите ногами в противоположные стороны, одна — вперед, другая — назад, по обоим бокам лошади. Когда у вас появится приятное ощущение свободы, продолжайте махи аналогичным образом, но уже в одну сторону — обе ноги вперед, обе ноги назад.

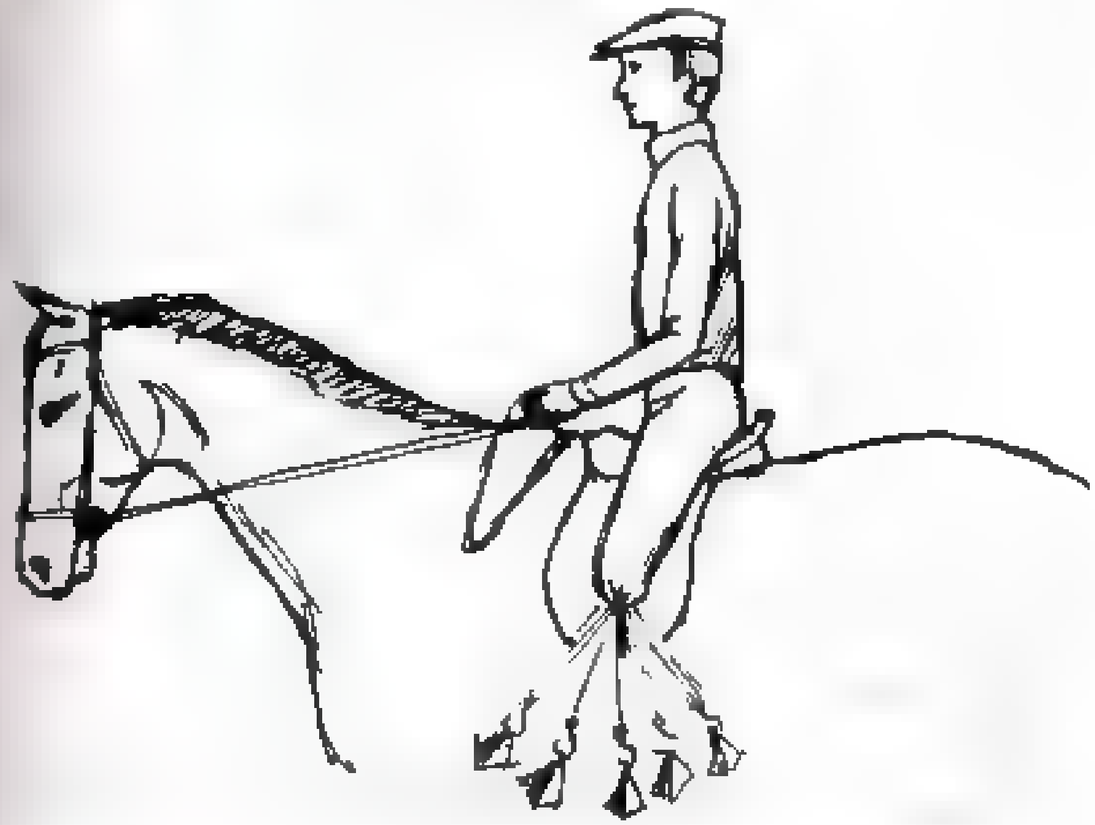


Рис. 34. Держите колено свободным, как если бы вся нога ниже него была всего лишь грузом, подвешенным на нити

Теперь, чтобы острее почувствовать отличие, вместо того, чтобы делать свободные маховые движения, толкайте ноги вперед, а колени тяните мышцами назад, делая паузы между обратно-поступательными движениями ног. Вы потратите значительно больше усилий, чем тогда, когда вы делали свободные махи, и почувствуете, как ноги отвердели и напряглись. Такая свобода колена, как при махах,— это то, что будет вам нужно позже при посадке на рысь и кентер. К этому чувству вы должны привыкнуть.

Следующее упражнение: Расслабьте ноги и делайте большие круги лодыжками и ступнями. Подошвы при этом обращены то вперед, то наружу, то назад, то



Рис. 35. Вращая ступню, держите ногу и колено расслабленными

внутрь — по часовой и против часовой стрелки (Рис 35.) Не позволяйте мышцам твердеть за голенью Ноги должны свободно свешиваться от колен Движение в лодыжках и ступнях максимальное Пусть в движении участвуют и пальцы ног: их тоже разводите в стороны Отведите мизинец наружу и вверх во время кругового движения ступни Имитируйте леди, которые пьют чай, манерно отводя свои розовые мизинчики в сторону · только делайте это пальцами ног. Вашим пальцам это понравится Вы ощутите, как ваши ступни становятся активными, ваши лодыжки — гибкими и мягкими

Теперь, для лучшей координации таза и ног, вы можете добавить несколько упражнений для всей ноги Позвольте одной ноге свободно раскачиваться от бедра вперед, а другой — назад. Каждый раз, как нога идет назад, оттягивайте пятку в направлении задней ноги лошади Это упражнение раскрывает тазобедренный сус-

тав. Достаточно небольшой амплитуды движений, главное — не прогибать и не напрягать спину, или не сжимать ягодицы, иначе таз начнет крутиться, поднимая седалишную кость, ягодицу и заднюю часть ноги во время махов.

Выполните по три маха назад и вперед, одновременно стараясь ощутить, как вы мягко балансируете седалищными костями и ягодицами на седле, не вовлекая в процесс верхнюю часть тела.

Следующее упражнение (Рис. 36.) Постараться взмахнуть одной ногой перпендикулярно лошадиному боку, а затем уроните ее. Не держите ногу на весу, — просто выкиньте в сторону и опустите Зафиксировав нужное ощущение от упражнения с одной ногой, попытайтесь проделать упражнение двумя ногами одновременно. Не пытайтесь слишком далеко вытягивать ноги. Чем свободнее вы

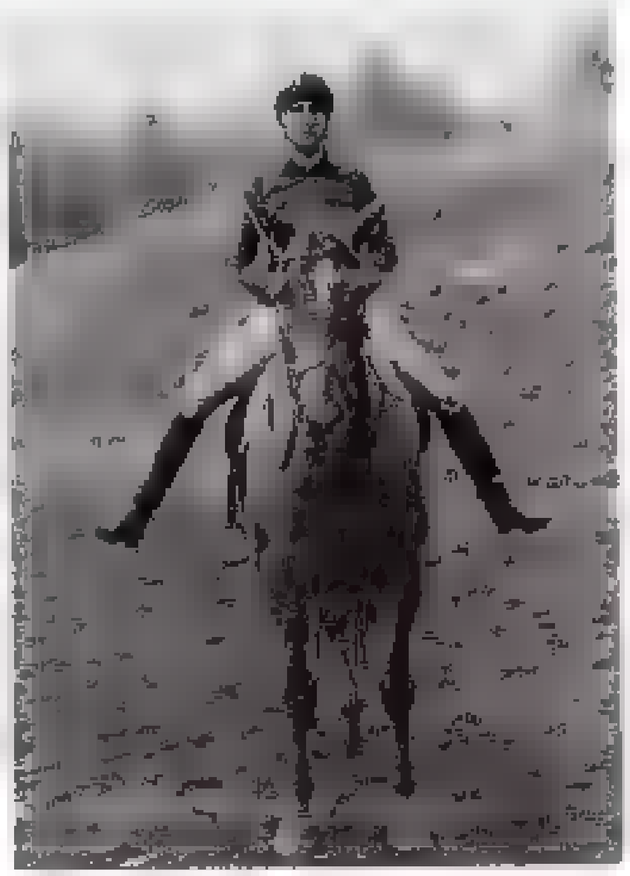


Рис. 36. Боковые махи обеими ногами

себя чувствуете, тем легче получается упражнение Для некоторых людей это довольно трудное задание Если вам тяжело, то не делайте слишком много повторов за один раз. Избегайте перенапряжения!

И вновь — вы в исходной позиции, после центрирования в седле, поместите ноги в удобное положение и попробуйте поднять пятку и шенкель вверх к ягодицам, как будто вы хотите пнуть себя по мягкому месту, затем снова уроните ногу Вы почувствовали, как сжались ягодица и бедро? Повторите упражнение, на этот раз представив себе, что вы поднимаете ногу нитью, привязанной к вашей пятке (Рис. 37) Вам надо постараться сконцентрироваться на этом образе, используя «мягкие» глаза, дыхание и центрирование Постарайтесь не задей



Рис. 37. Согнув ногу в колене, подтяните пятку к ягодице

ствовать мышцы ягодицы и бедра. Пусть работу выполняют нить. Слегка приподнимайте ногу и роняйте ее снова, не давая мышцам напрягаться Проделайте это несколько раз. С каждым разом ваша пятка будет оказываться все выше и выше, и вы дольше сможете держать ее без напряжения. Когда упражнение будет достаточно хорошо получаться с одной ногой, попрактикуйтесь с другой и затем с обеими одновременно, руки при этом должны быть вытянуты в стороны Обратите внимание, что при правильном выполнении упражнения ягодицы смещаются вперед. Бедра и колени свободно опущены вниз. Они не прижаты к седлу, что дает вам ощущение очень глубокой посадки

Поупражнявшись, вы почувствуете комфорт, а твердость мышц и напряжение исчезнут Вы должны ощутить себя *широким* и осознать, что сидите, опираясь на седалищные кости, ягодицы и внутреннюю поверхность бедер. Поясница становится длинной и мягкой Ноги с комфортом охватывают корпус лошади Движение во всей нижней части тела должно происходить в одном ритме с движением лошади Вы ощущаете, что ваше тело уравновешенно.

Таз и выше

Позвоночный столб идет вверх от задней части таза Он имеет несколько изгибов Если внимательно посмотреть на позвоночник сбоку, вы обратите внимание, что изгибы в передней части позвоночника видны лучше, чем в его задней части, особенно хорошо это заметно в поясничной области, там, где позвонки утолщаются. Кроме того, в поясничной области расположены тяжелые мышцы, поэтому поясница (вид сбоку правильно сбалансированного тела) будет выглядеть прямой или почти прямой Проходя через грудную клетку, позвоноч

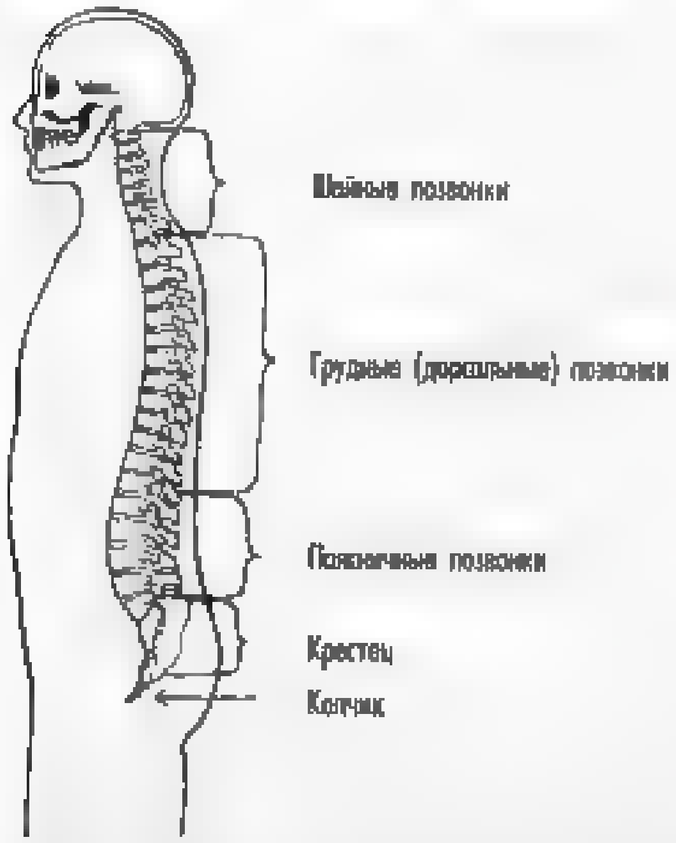


Рис. 38. Изгибы позвоночника лучше видны в передней, чем в задней его части, потому что разные отделы позвоночника имеют разную толщину

ник может слегка изгибаться назад, но ни в коем случае — вперед. Семь небольших шейных позвонков доходят до головы, изящно изгибаясь вперед. (Рис. 38.)

Крайне важно, чтобы изгибы позвоночника уравновешивали друг друга и не были бы ни чрезмерно выпуклыми, ни слишком спрямленными. Когда вы наклоняете голову вперед, часть позвоночника между лопатками автоматически выступает, уравновешивая положение головы. Эту выпуклость, в свою очередь, уравновешивает прогнувшаяся поясница. В результате лобковое сочленение, передняя часть таза опустятся вниз, а ягодицы поднимутся. То, что я описываю с анатомической точки зрения, — хорошо всем знакомая сутулость. Сутулость,

прежде всего, создает наклоненная вперед голова. Чтобы правильно сбалансировать голову, вам недостаточно будет откинуть ее назад. Вам надо будет уменьшить изгибы грудного и поясничного отделов позвоночника, полностью вернув позвоночный столб к естественному положению. Как только позвоночник выпрямится, изгибы уменьшатся, то естественным образом выровняется таз.

Позвоночник можно растянуть и, тем самым, удлинить. Представьте себе, что вы, подобно марионетке, висите на веревочке, привязанной к макушке. Возьмите прядку волос на макушке, ровно посередине между ушами, и потяните прямо вверх. (Рис. 39.) При этом вы почувствуете, будто ваше лицо висит перпендикулярно земле, передняя часть шеи — мягкая, а задняя — слегка вытянута. Если потянуть себя вверх за челку, то есть за



Рис. 39. Потяните прямо вверх несколько волосков на макушке, посередине между ушами

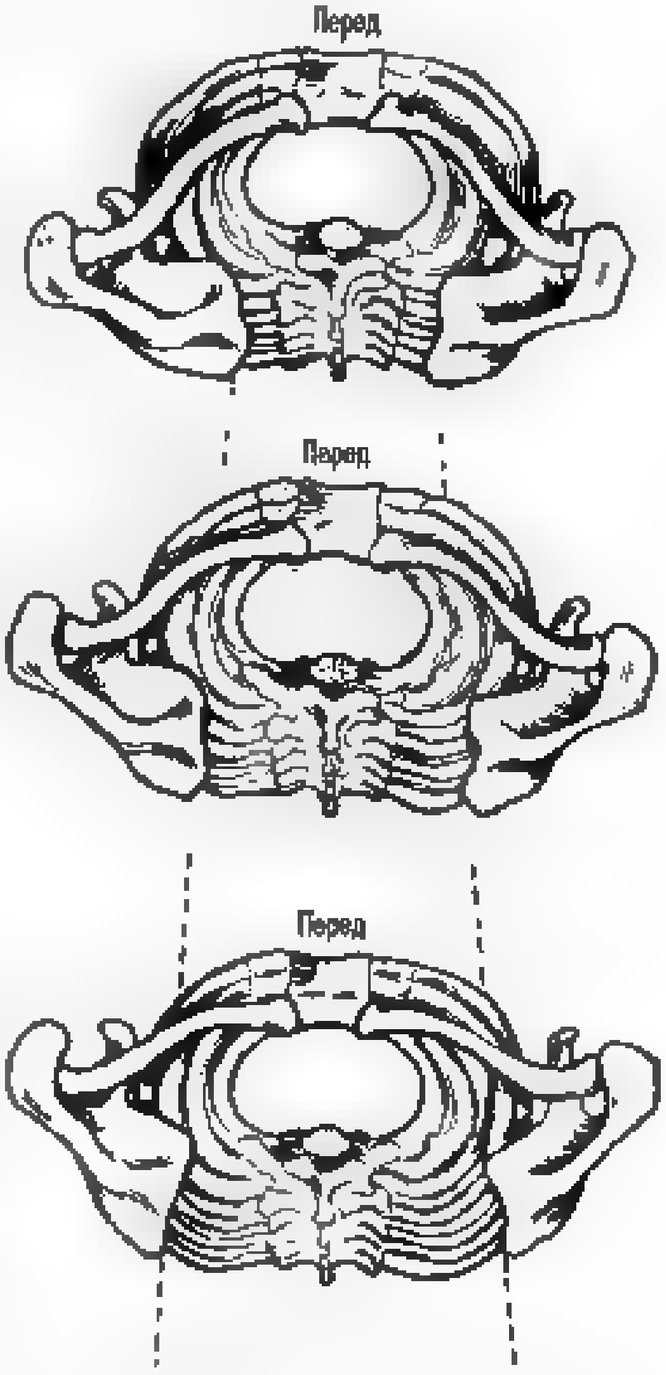
волосы, растущие неровно посередине головы, а ближе ко лбу, то подбородок выступит вперед, а передняя часть шеи максимально вытянется. Если потянуть себя вверх за волосы, растущие на затылке, то вы сдавите переднюю часть шеи подбородком. Тяните за волосы в нужном месте, пока не получите уверенное ощущение равновесия. Выполняя упражнение, призовите на помощь воображение, представьте себе, как все это происходит, и ваш позвоночник растягивается. Ищите правильное ощущение, позволяя естественному движению пройти через ваше тело.

Не все части позвоночника обладают одинаковой степенью подвижности. Шее больше всего предоставлено свободы движения. Грудные позвонки могут двигаться, но лишь весьма ограничено, их движению препятствуют ребра. Поясничный отдел позвоночника может свободно двигаться вперед, назад и в стороны.

Плечи состоят из комплекса костей, называемого плечевым поясом, потому что они как пояс *окружают* верхнюю часть грудной клетки. Две ключицы составляют переднюю часть плечевого пояса, а лопатки — заднюю часть. Плечевой пояс крепится к ребрам только в одной точке, там, где связки, подобно петлям, прикрепляют ключицы к верхней части грудины (грудной кости). Поэтому наши плечи двигаются свободно, свисая с мышц, прикрепленных к голове и шее.

Сохраняя в уме этот последний образ, попробуйте выполнить следующее упражнение: легко и свободно описывайте плечами большие круги, двигайте их, сначала медленно поднимая вверх, к ушам, а затем возвращаясь назад; роняйте плечи как можно свободнее. Выполняя упражнение, вы ощущаете интенсивное круговое движение лопаток над ребрами, они должны почти касаться друг друга, когда вы, описывая круг, делаете движение «вверх-назад уронить». (Рис. 40 а–в.) Упражнение

Рис. 40. Плечевой пояс и грудная клетка, вид сверху



а. Плечи оттянуты назад, лопатки при этом сведены вместе. Это положение создает напряжение

б. Плечи расположены правильно

в. Плечи выдвинуты вперед, лопатки разошлись в стороны. В таком положении спина между лопатками выгибается дугой, а ключицы толкают грудину вниз, оказывая давление на грудь

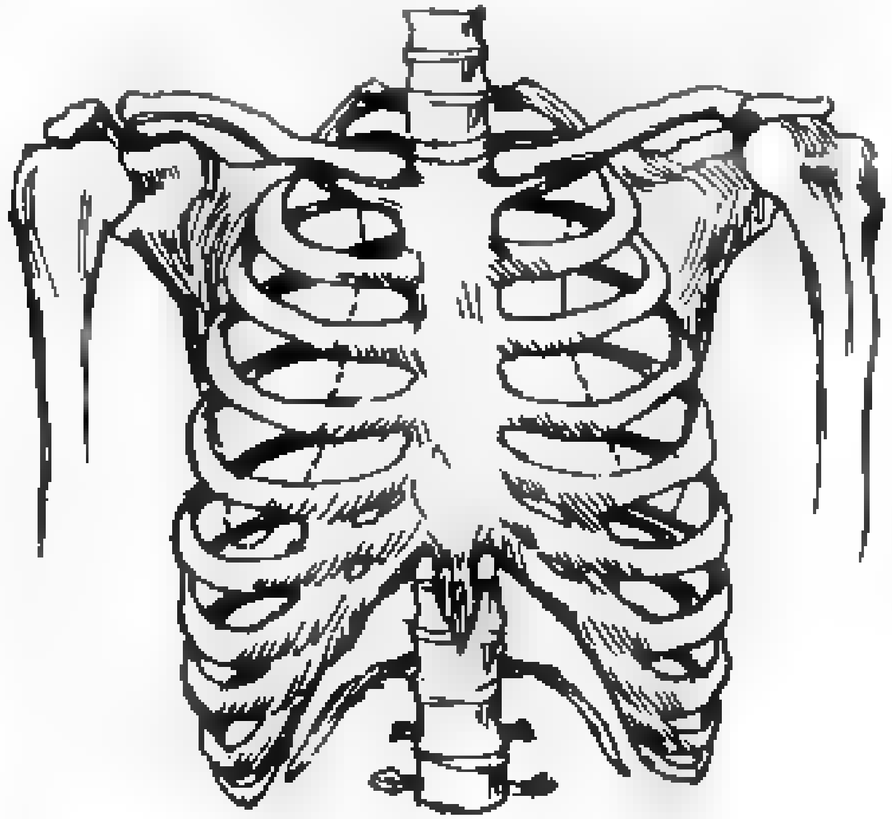
должно быть свободным, расслабляющим, без какого-либо напряжения в плечевом поясе. Обязательно следите за балансом головы при выполнении кругов.

Вы обнаружите, что при помощи этого упражнения вы можете легко и быстро, без усилий восстановить пра-

вильное расслабленное положение плеч, рук и головы Когда вы свободно роняете плечи, они падают прямо (от ушей вниз) туда, где им и надо находиться, руки висят, свободные для работы Людям, у которых плечи слишком сильно выдаются вперед, – распространенная привычка, обычно советуют отвести плечи назад, а лопатки свести вместе и как можно больше развернуть грудь. Такое положение делает спину твердой, а следовательно, создает и напряжение Что вам на самом деле надо получить — это гибкое, свободное тело, которое может двигаться и балансировать вместе с лошадью. Не давая плечам выдвигаться вперед, вы позволите одержать верх их естественному развернутому положению

Во время соревнований по выездке я видела, как у одной из моих учениц возросло напряжение из-за того, что ее плечи были выдвинуты вперед. Амплитуда движений лошади уменьшалась. На повороте всадница сбросила напряжение (а заодно и напряжение лошади) быстрым движением плеч «вверх-назад уронить» Она закончила соревнования на великолепной ноте хотя до этого ее уровень даже нельзя было назвать посредственным

И вновь обратите внимание на ваши плечи (Рис. 41 а и б) На этот раз представьте себе, что у вас на плечах висит коромысло. Оно шире плеч На обоих концах коромысла подвешены веревки, к которым привязаны ведра с водой или молоком Ваши плечи и руки во многом похожи на это коромысло. Ключицы и лопатки встречаются у края плеч, выходя за пределы ребер, и с них свисают руки Представьте, что ваша рука и есть веревка коромысла, и свободным движением покачайте ею. Для правильного выполнения упражнения вам необходимо расслабить и освободить все мышцы плеча. Продолжайте помахивать одной рукой или обеими руками, если так легче для вас пока не начнете ощущать гладкое ритмичное движение, не сдерживаемое мышцами плеч



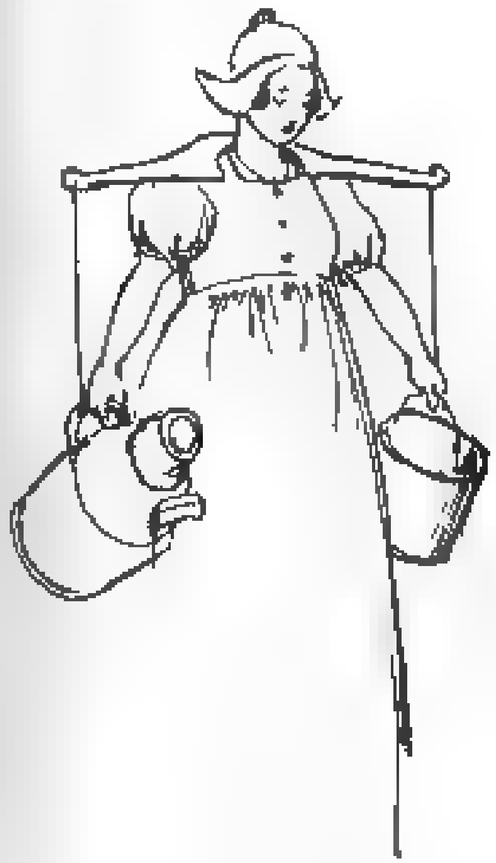


Рис. 41 а и б. Плечевой пояс подобен коромыслу, а руки — веревкам с привязанными ведрами

Если упражнение не получается, опустите свободно одну руку, сильно напрягите мышцы плеча и стисните руку в кулак. Медленно сосчитайте до пяти, затем полностью расслабьте плечо и кисть. Повторив упражнение три раза, вы уловите необходимое ощущение свободы. После этого у вас должно без труда получиться упражнение «ведро, свисающее с коромысла».

Заметьте, что, когда ваши плечи сбалансированы и развернуты, края лопаток плоско лежат на ребрах. (Рис. 42.) Если же вы округлите спину, вынося плечи вперед, то лопатки будут выступать, напоминая своим видом крылья, и эта картина, увы, нам слишком хорошо знакома. В таком положении ключицы сведены вместе и, из-за нехватки места, толкают вниз подвешенные на грудине плечи. Плечи захватывают в своем движении вниз и грудину, и переднюю часть ребер, что, в конечном итоге, оказывает давление на легкие, диафрагму,

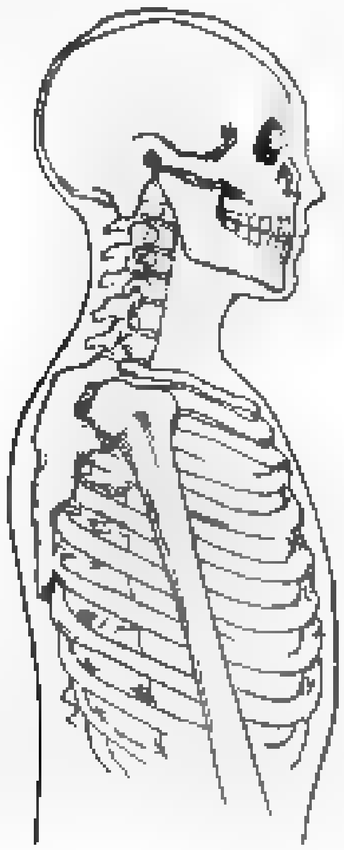


Рис. 42. Лопатки лежат на ребрах горизонтально

желудок, печень и так далее. Что за ужас! И все это наша старая знакомая — сутулость.

Чтобы исправить положение дел, попытайтесь мысленно «увидеть» свои ключицы. Позвольте им разойтись в стороны и принять горизонтальное положение. Не мешайте им расти, пусть они растут и растут, раскидываясь далеко за пределы вашего тела, устремляясь на свободу, к полям и деревьям, на волю, в пампасы. Это позволит грудине и ребрам мягко подняться, передней части вашего тела расслабиться, плечам свободно повиснуть и всему телу стать развернутым, сбалансированным и раскованным. Результаты упражнений, о которых мы рассказали, подарят вам восхитительные ощущения. А если вы добавите к этому чувство гармоничного движения всего вашего тела в унисон с движениями лошади, то ваше счастье будет полным.

Ребра

Ниже плечевого пояса расположены ребра. Каждая пара ребер, справа и слева, соединена с позвоночником. От места соединения с позвоночником ребра полукругом выгибаются вперед, где прикрепляются к грудине подвижным хрящом. Верхние ребра делают почти горизонтальный полукруг, а нижние ребра наклонены вперед, при этом хрящ между их краями и грудиной становится длиннее. Последние две пары ребер, так называемые колеблющиеся ребра, впереди вовсе не закреплены и доходят только до середины боков. Вы можете нащупать их края в нижней части грудной клетки. Можно также нащупать нижнюю точку грудины. Она находится перед диафрагмой.

Поскольку ребра прикреплены к позвоночнику сзади, то и движения задней части ребер ограничены: они могут совершать лишь легкие движения — вверх и вниз,

а также — назад и вперед. Что же касается передней части ребер, то здесь, благодаря длинным хрящам, движение обретает большую степень свободы. Я предпочитаю мысленно представлять себе ребро похожим на дверь. Со стороны петель (место, где ребра прикреплены к позвоночнику) дверь не может много двигаться, однако со стороны шеколды (передняя часть ребер) дверь подвижна. Передняя и боковая части наших ребер способны двигаться намного больше, чем думают многие из нас. Всякий раз, когда вы вдыхаете диафрагмой, попадающий внутрь воздух мягко поднимает и расправляет грудную клетку, опуская и сжимая ее снова на выдохе. Если вам удастся сохранять это чувство гибкости и свободы во всей верхней части тела, то это несравнимо улучшит вашу езду.

Шея и голова

Выше плечевого пояса расположена шея, несущая на себе всю тяжесть головы. Буторки, которые вы можете нащупать с тыльной стороны шеи, это костные отростки позвонков, они называются остистыми отростками и не несут никакой нагрузки. Весь вес приходится на внутреннюю часть позвонка, называемую телом позвонка. Тело позвонка соединяется с головой на уровне мочек ушей, посередине. Уши находятся на центральной оси головы (вспомните балансиры у канатоходцев). (Рис. 43.) Чтобы лучше себе это представить, сделайте едва заметные покачивания головой (шея неподвижна) в стороны, вперед и назад, пока не начнете ощущать эту центральную ось, проходящую через голову и шею. Нижняя челюсть соединяется парным суставом с суставной впадиной височной кости (впереди слухового прохода). Не стискивайте челюсть, держите ее свободной, откройте глаза и расслабьтесь, смотрите

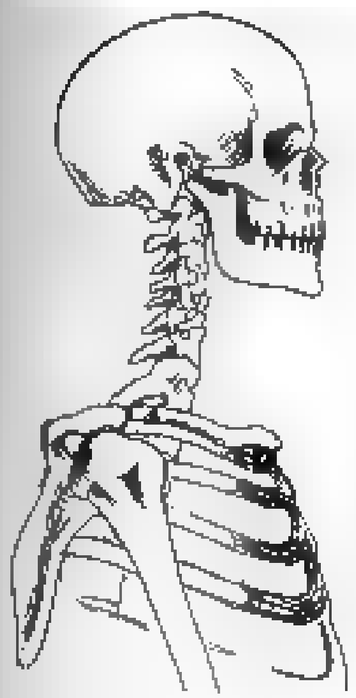


Рис. 43. Голова балансирует на шее в точке, находящейся между ушами

прямо перед собой. Если вы почувствуете легкую и высокую верхнюю часть грудины, то это поможет вам поддержать баланс шеи и головы.

Выполняя эти небольшие движения, вообразите, что ваша голова — это бильярдный шар, который вы пытаетесь удержать на конце кия. (Рис. 44.) Во время езды

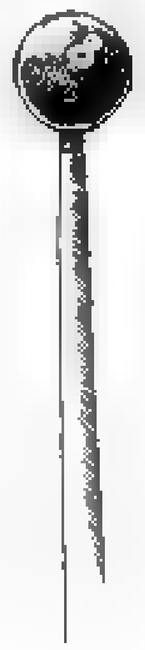


Рис. 44. Уравновесьте вашу голову подобно бильярдному шару на конце кия

на лошади движение непрерывно, и поэтому вам надо постоянно балансировать шаром на кие Конечно, можно просто приклеить бильярдный шар к кию, но тогда он всегда оставался бы неподвижным Ваша голова, «приклеенная» к шее, была бы источником огромнейшего напряжения, а напряжение — это именно то, от чего необходимо избавляться Так что, давайте-ка, лучше вместо клея используем равновесие!

При правильной установке головы вы сможете оцутить, как ее вес равномерно распределяется по всему позвоночному столбу, седалищным костям и ягодицам, которые, в конечном итоге, являются основанием равновесной конструкции Не торопитесь, дайте себе время найти баланс и прочувствовать его.

Теперь, хорошо сбалансировав голову и плечи, давайте посмотрим, как различные положения головы могут помочь нам в дальнейшем. Голова весит приблизительно 4—6 килограммов А если вы представите себе, что несете в вытянутой руке сумку с шестью килограммами овса, то вам станет понятно, что вес этот — значительный Попробуйте следующее упражнение во время езды шагом безвольно уроните голову прямо вниз и позвольте ей висеть мертвым грузом (Рис 45) Пользуйтесь этим упражнением для растяжения заднего отдела позвоночника. Вы можете применить также «мягкие» глаза и «внутреннее видео» Можете сгибать или не сгибать спину, это не имеет значения, просто нужно выбрать удобное положение, в котором вы сможете полностью расслабиться Ощутите вытяжение заднего отдела позвоночника, позвонок за позвонком, распространяющееся сначала по шее, затем — вниз между лопаток. Грудная область при этом обязательно должна быть расслаблена Затем позвольте этому ощущению распространиться на диафрагму и нижние ребра Это - самый сложный момент упражнения, так что не спешите, за-



Рис. 45. Позвольте голове упасть прямо вперед и повиснуть мертвым грузом, это помогает растянуть позвоночник

фиксируйте на нем свою мысль, по-настоящему почувствуйте результат Следите за дыханием В конечной фазе упражнения продолжайте растягивать позвоночник, продвигаясь вниз, к копчику (кость в основании позвоночника) Отведите достаточно времени для выполнения упражнения, представляя мысленно свое тело и позвоночник, поэтапно, часть за частью, сверху донизу.

Теперь выпрямитесь и, уравновесившись, уроните голову назад. (Рис 46.) Вытягивайте переднюю область позвоночника и все тело, начиная от шеи. Представьте, что вы разводите ключицы, продолжая сверху вниз растягивать позвоночник. Мысленно перейдите к ребрам, затем — к диафрагме, позвольте ей расшириться вперед и в стороны. Расслабьте живот и представьте, что он стал длиннее Таким образом, вы растянули свое тело от подбородка до лобка Выпрямитесь, снова приняв исходное положение

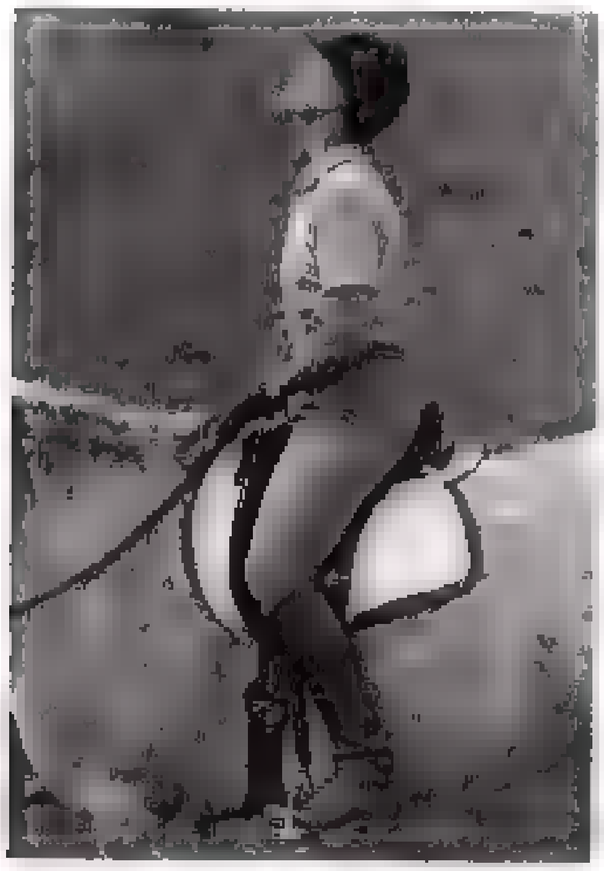


Рис. 46. Уроните голову назад для «раскрытия» передней части тела

Выполните еще раз каждое из упражнений, и вы обнаружите, что для получения тех же ощущений вам потребуется меньше времени, вы теперь быстрее успеваете мысленно пройти через весь позвоночник.

Можно также, применяя опыт этих упражнений, растягивать боковые отделы позвоночника: мягко наклоните голову набок к плечу. Следите за тем, чтобы голова не падала вперед. Далее вы мысленно спускаетесь по шее, проходите через плечевой пояс и ребра и направляетесь через поясницу к тазу.

Оставаясь на лошади, поразмышляйте над тем, чем вы занимались до этого момента. Вы изучили различные части вашего тела, узнали, как они выглядят, и научились их ощущать. Вы теперь лучше понимаете язык своего тела. А теперь я хочу, чтобы вы разумно осознали взаимосвязи всех этих отдельных частей. Вам уже известно о том, как воздействуют друг на друга поясница, таз

и тазобедренный сустав, и о том, как зависят друг от друга изгибы позвоночника и баланс головы. Но это еще не все. В дальнейшем вам предстоит раскрыть множество новых взаимосвязей. К примеру, сжатие челюсти будет влиять на весь позвоночник и тело. Пошевелив пальцами ног и позволив ступням широко и горизонтально лежать в стременах, вы сможете снять напряжение позвоночника и шеи. Если сжать плечи, то дыхание станет поверхностным. Подумайте о том, что произойдет при напряжении шеи, ягодиц и так далее. Это бесконечный процесс взаимодействия, при котором каждая часть тела в меньшей или большой степени оказывает влияние на другую часть.

И я вновь хочу отметить особую важность свободы и сбалансированности головы и шеи. «Техника Александра» основана на том, что сам Ф. М. Александр называл «первичным контролем»: освободите шею так, чтобы голова была направлена вперед и вверх, позвольте спине быть длинной и широкой. Обратите внимание, в любом случае вы должны «позволять» этому происходить, а не «заставлять». Чтобы позволить шее быть свободной, вам не надо крутить ею — это значило бы *делать* что-то. Скорее, вам надо позволить ей быть мягкой и пустой. Чтобы позволить голове принять правильное положение (вперед и вверх), вы должны смотреть прямо вперед «мягкими» глазами и затем представить, как что-то дергает вас за волосы на макушке. (См. рис. на с. 79.)

Результатом ваших действий станет диагональное движение энергии ото лба вперед и вверх. Вы делаете не кивок головой, а лишь устремляете в нужном направлении поток энергии. Стоит позволить спине стать широкой, задействовав плечи, лопатки и диафрагму, поясница и бока, в свою очередь, станут длиннее. Это освободит крестец, который сможет опуститься, что выровняет положение таза. В этот момент тело свободно, сбалансиро-

вано и идеально для верховой езды К примеру, освобождая от напряжения шею и голову, вы сможете снять напряжение тазобедренного сустава, что удлинит ногу

Александр пришел к выводу, что одной из главных причин многих недугов в нашей западной культуре является напряженность шеи Возможно, она возникает как результат напряженного, полного стрессов, современного образа жизни. Как часто в вашей повседневной жизни, так же как и во время верховой езды, вы при любом действии непроизвольно напрягаете шею? Встаете ли вы со стула, пишете, в спешке чистите морковь или даже усиленно думаете о чем-либо,— все эти простые действия могут вызвать нежелательное напряжение Техника Александра учит вас осознанию своего тела и его проблем Только тогда вы сможете научиться противостоять этим проблемам. Во время тренировок, если вдруг почувствуете напряжение в шее, то перед тем, как тронуться с места, представьте, что она пуста и свобод на, ощутите это и позвольте вашему телу двигаться без лишнего напряжения

Позвольте себе воспринимать новые ощущения Используйте воображение вместо принуждения, а затем немного выждите, чтобы дать естественным движениям время одержать верх.

Осознайте. Препятствуйте. Позволяйте. Это ключи к успеху. Учитель может помочь вам овладеть первыми двумя ключами. Но позволить себе что-то можете только вы сами

Несмотря на кажущуюся незначительность и постепенность самого процесса, результаты его могут быть невероятными и электризующими

Более глубокое осознание тела дает возможность более тонкого осознания и своего внутреннего «я», и внешнего мира Изменение привычек поведет за собой качественные изменения в способе мышления, мысль станет

более четкой. сбалансированное тело предполагает сбалансированное состояние разума.

Каковы основные принципы использования знания анатомии собственного тела?

- «Езда костями».
- Осознайте свои тазобедренные суставы
- Позвольте ногам «свисать» с тазобедренных суставов подобно ластам.
- «Подвесьте» ногу подобно старым воротам на одной петле.
- Оставьте поясницу «в подвешенном положении», длинную и мягкую.
- «Подвесьте» ноги ниже колен, подобно грузу на нити
- Представьте, как вы тянете за нити, привязанные к лодыжкам
- Почувствуйте сходство вашего плечевого пояса с коромыслом
- Позвольте «расти» ключицам
- Смягчите шею и сбалансируйте голову
- Осознайте взаимосвязи всех частей вашего тела
- Потяните себя прямо вверх за волоски на макушке головы, представив себя марионеткой на ниточке

Какие результаты дает вам знание анатомии?

- Осознание тела
- Изменение привычек и развитие способности к более четкому выбору
- Ваше сбалансированное тело будет создавать сбалансированное состояние разума.

Глава 6
БАЛАНС И СВОБОДА ТЕЛА

Чтобы быть хорошо уравновешенным всадником, вам необходимо сбалансировать туловище в горизонтальной плоскости. Попросите друга или инструктора понаблюдать за вами, когда вы отъезжаете от них по прямой линии. Вы едете без стремян — ноги висят свободно и безвольно. Затем вернитесь обратно. Добрая половина людей, которых я учу верховой езде, не сидит на



Рис. 47. Нарушение центрирования



Рис. 48. Правильная прямая посадка

лошади прямо, и отклонение от центральной линии колеблется приблизительно от половины сантиметра до пяти сантиметров (Рис. 47 и 48). Неровность посадки особенно хорошо заметна, если смотреть сзади, поскольку линии позвоночника всадника и заднего шва брюк не составляют прямую линию с хребтом лошади. Линии позвоночника всадника и заднего шва брюк могут совпадать с серединой седла, но в таком случае седло также может быть сдвинуто на сторону. Ступни всадника не висят горизонтально.

У многих людей правая нога сильнее левой, и та сторона тела, которая соответствует более сильной ноге, обычно бывает короче другой. Если у вас сильнее правая нога, то ваш таз будет отклоняться вправо, когда вы поднимаетесь на облегченной рыси. Это также увеличивает нагрузку на правую седалищную кость. В результа-

те вы теряете ощущение левой седалищной кости, а левая нога кажется вам слишком короткой. Стараясь выровнять посадку, вы невольно тянете вниз левую ногу, которая перетягивает седло и таз на левую сторону.

Чтобы научиться прямо сидеть на лошади, вам потребуется помощник, который наблюдал бы за вами с земли. Своими замечаниями он помогал бы вам найти правильный горизонтальный баланс. Пока ваш помощник наблюдает за вами сзади, с силой наступите на правое стремя, чтобы перетянуть к центру сползшее влево седло. Делайте это до тех пор, пока наблюдатель не скажет вам, что вы сидите ровно. В этот момент ваше чувство будет ужасно непривычным,— вам будет казаться, что вы свалились на правую сторону.

Но на самом-то деле это не так! Теперь вы сидите ровно. Вы должны наконец-то признать, что старое знакомое ощущение было неправильным, а новое и ужасное — это как раз то, что вам нужно! Более того, вам необходимо хорошенько запомнить это новое ощущение, поскольку оно понадобится вам в будущем во время езды.

Различные упражнения помогут вам поддерживать правильный баланс. Допустим, что ваша правая нога сильнее левой. Во время езды без стремян поднимите правую руку прямо над головой и представьте, что ваши пальцы растут в небо. Это освободит и удлинит правый бок и ногу, и в результате придаст вам больше уверенности.

Продолжайте ехать шагом с «мягкими» глазами и проверьте, хорошо ли вы запомнили это новое ощущение. Для этого немного поерзайте в седле, чтобы нарушить баланс, и затем найдите его вновь. Затем поместите ступни в стремена и, набрав скорость, перейдите на облегченную рысь. Проверьте, какая нога со ступней несет на себе большую нагрузку. Вы можете это выяснить, меняя диагональ на рыси через каждые несколько шагов, направление при этом остается прежним.

Вы обнаружите, что правая нога несет большую нагрузку, чем левая. Тогда представьте, что вы «переливаете» вес из вашей «тяжелой» сильной ноги в слабую, «легкую» ногу (Рис. 49). Слабая нога может устать, так как она возьмет на себя недоставшую ей часть нагрузки, но, если вы проявите настойчивость, она от этого станет сильнее. Разведите в стороны пальцы ног в галогах, чтобы помочь удержать ровное положение.

Для тех из вас, кому неизвестно понятие диагонали, я поясню: во время рыси, двухтактного аллюра ноги лошади движутся попеременными диагональными парами. Когда вы едете облегченной рысью, ваше седалище находится в седле на один такт и поднимается вверх на второй. Если вы сидите, когда левое переднее и правое заднее копыта ударяют о землю, вы поднимаетесь на ле-

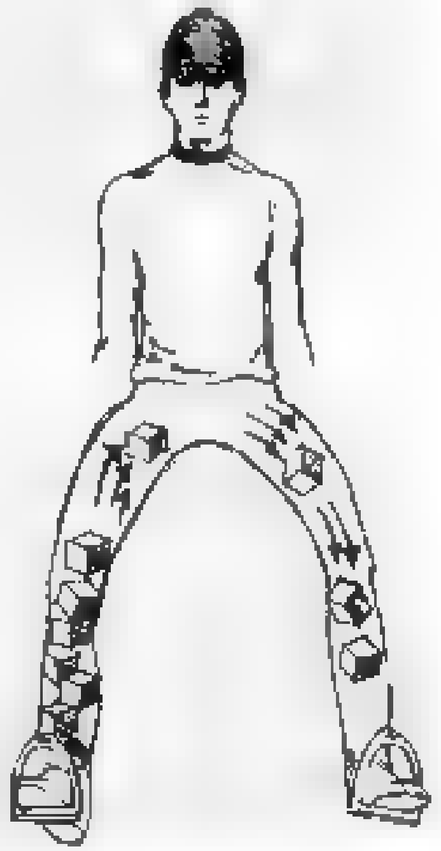


Рис. 49. «Перелейте» часть веса из «тяжелой» ноги в «легкую» ногу

вой диагонали Выполняя круг вправо, вы должны быть на левой диагонали, и наоборот Для смены диагонали вы должны или просидеть два такта рыси, или оставаться в воздухе на два такта

Хорошо, если бы кто-нибудь периодически проверял вас при езде без стремян, чтобы убедиться в правильности посадки Если вы устали или несколько недель не садились на лошадь, старые «однобокие» привычки могут вернуться Неплохая идея каждый раз, садясь на лошадь, проверять правильность баланса путем нескольких смен диагонали на облегченной рыси Это решающий момент в развитии сбалансированного единства всадника и лошади

У вас может возникнуть и другая проблема Вполне вероятно, что ваше туловище слишком сильно отклонено вперед или назад, и вы не можете найти ощущение правильности вертикального баланса Попытайтесь нарочно наклониться сначала слишком далеко вперед, а затем назад Обратите внимание, что в том и другом случае вам, чтобы удержаться в седле, понадобилась помощь ног Это значит, что вы напрягли тазобедренные суставы и мышцы бедра Теперь, как можно прочнее, поместите седалище на седло и попробуйте найти такое положение, в котором вы можете удержать равновесие без помощи ног О ногах забудьте, как будто их нет. Таким способом вы самостоятельно, без чьей бы то ни было посторонней помощи, достигните устойчивого вертикального равновесия

Чтобы познакомиться с ощущениями, вызванными естественным удлинением тела и ног, вам опять понадобится помощник. Вы сидите на лошади без стремян Лошадь, по вашей просьбе, стоит прямо на всех четырех ногах Вспомните наставления «Техники Александра» освободите шею, чтобы позволить голове балансировать вперед и вверх, чтобы позволить спине быть длинной и

широкой Освободите шею, просто ощутив в ней пустоту, а не вращая ею Найдите баланс для головы, как объясняется в главе 5

Попросите помощника положить ладонь на вашу спину так, чтобы пальцы лежали на позвоночнике у основания грудной клетки Почувствуйте, как ваша спина испускает излучение Излучение идет вверх от руки помощника, проходя через шею и голову Одновременно вы представляете себе, что ваша спина удлиняется и расширяется Попросите помощника дотронуться до вашей спины кончиками пальцев в том же самом месте, у основания грудной клетки (Рис 50) Представьте себе луч энергии, который от кончиков пальцев помощника устремляется через ваше тело, направляясь вперед и вверх, через верхушку грудины прямо в небо. Не толкайте энергию Пусть она течет через вас свободно, сама по



Рис. 50. Помощник помещает пальцы на позвоночнике всадника у основания грудной клетки



Рис. 51. Диагональные потоки энергии

себе, подобно лазерному лучу. Далее представьте такой же луч, бегущий от верхушки грудины назад, затем вверх и наружу через ваш затылок. Эти два диагональных потока энергии создадут ощущение легкости в верхней части тела, как будто она подвешена в гамаке (Рис. 51.)

Сохраняя это ощущение, попросите помощника сначала кончиками пальцев дотронуться до вашего крестца, а затем перевести их к основанию грудной клетки. Теперь представьте, что кончики пальцев помощника держат нить, находящуюся внутри тела. Эта нить привязана к вашему крестцу. Вообразите, что ваш крестец мягко опускается на этой нити вниз на землю, проходя сквозь седло, сквозь тело лошади. (Рис. 52.) Вы ощутите при этом значительное расслабление вашей поясницы, тазобедренных суставов и ног.

Дальше попросите своего помощника встать рядом с лошадью, позади седла, и смотреть вперед. Ближайшей

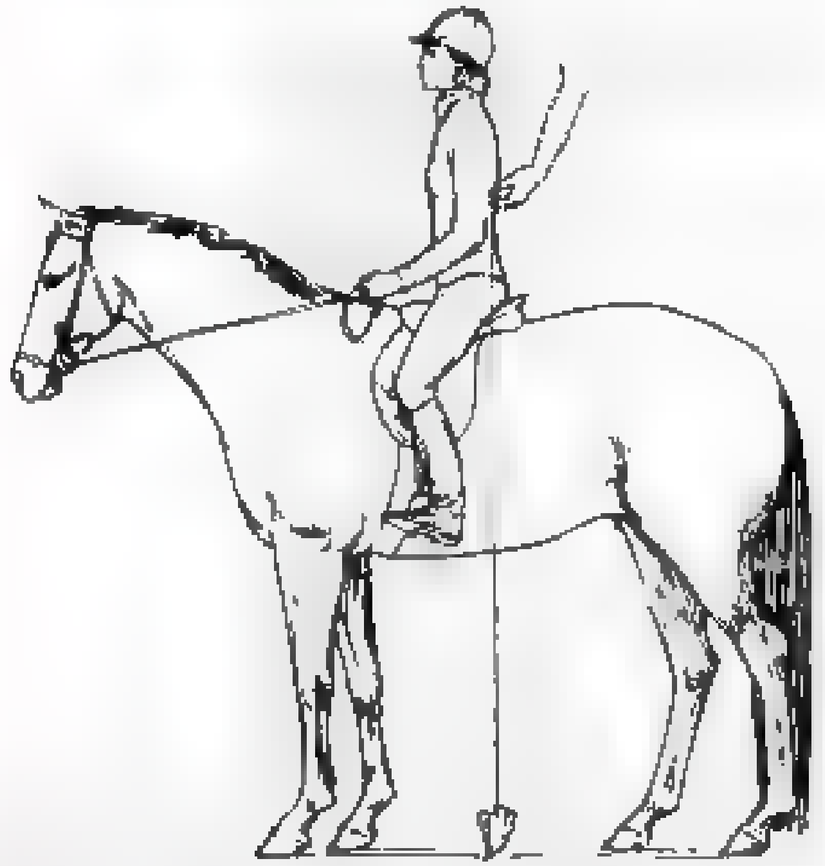


Рис. 52. Таким образом вы «опускаете» крестец на землю

к лошади рукой он должен осторожно взять вас за лодыжку и мягко потянуть всю вашу ногу от тазобедренного сустава назад настолько, насколько это получится без напряжения. (Рис. 53.) Важно, чтобы помощник использовал именно ближайшую к лошади руку, так как это помогает повороту внешней части ноги вперед. (Рис. 54 а и б.) Не следует слишком сильно тянуть за ногу, поскольку это может нанести вред мышцам. Пусть ваш помощник подержит ногу в этом положении, пока вы исследуете свое тело, особенно верхнюю его часть, и пытаетесь максимально ослабить обнаруженные напряжения. Расслабьте шею под ухом, участок тела ниже подмышки и в области за грудиной. Сохраняйте «мягкие» глаза, центрируйте себя и правильно дышите. Вы почувствуете, как уменьшается ощущение тяги в вашей ноге.

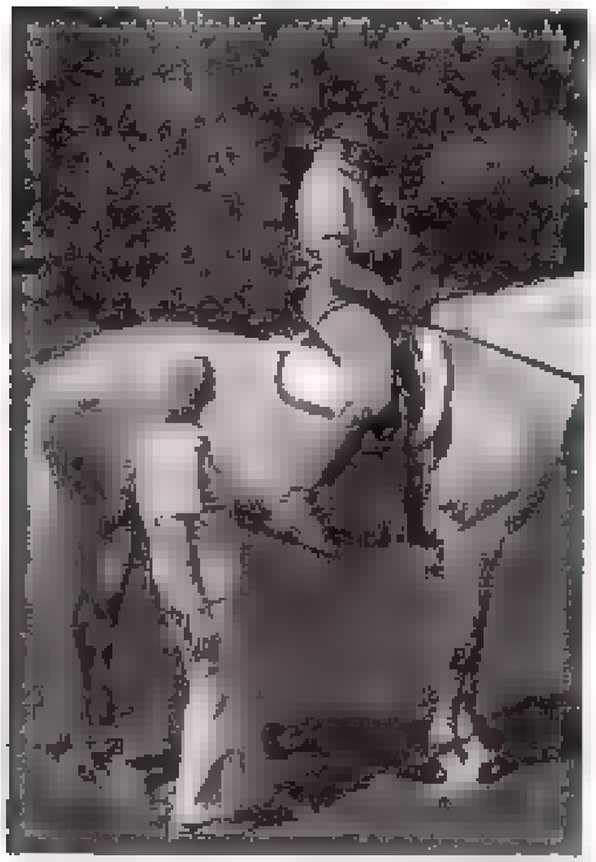


Рис. 53. Позиция помощника при первом отведении ноги назад

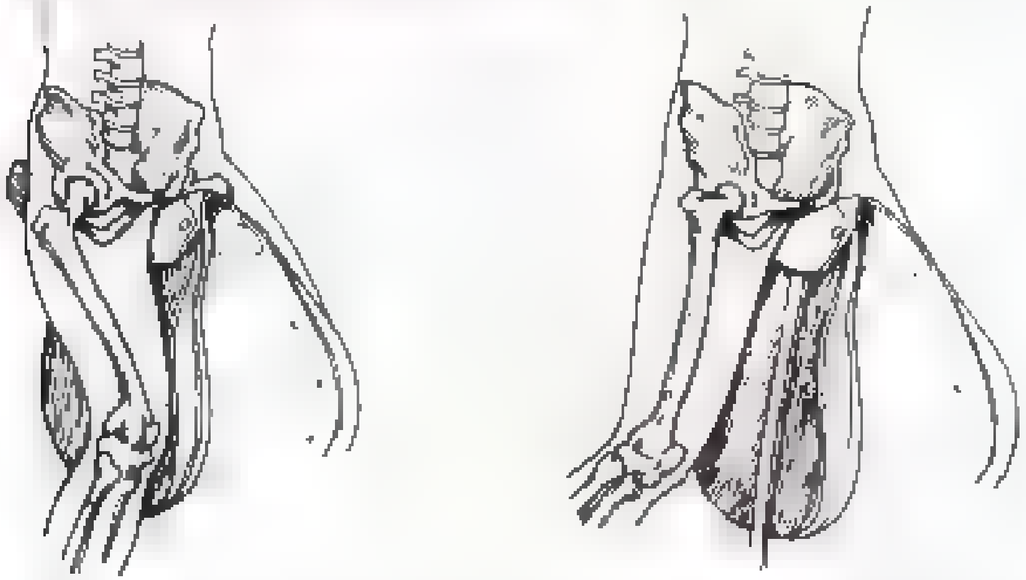


Рис. 54 а и б. Положение костей при правильной нормальной позиции ноги, а затем при правильном отведении ее назад. Обратите внимание на вращение большого вертела вперед при отведении ноги назад

Теперь помощник сможет без усилия отвести ее еще немного назад. И даже когда ваша нога будет отведена достаточно далеко, дальше, чем вам это может понадобиться, ягодица мягко и расслабленно расположится в седле, а телу будет удобно.

Теперь попросите помощника встать у вашего колена, лицом к хвосту лошади. Позвольте ему отвести всю ногу назад. (Рис. 55.) Сделав это, он может слегка поддерживать мысок вашего сапога рукой, ближайшей к лошади, а другую руку положить на заднюю поверхность вашей лодыжки. Ощутите, как ваша нога подобно камню, погружающемуся в воду, «погружается» к задней ноге лошади. Вам не надо толкать камень вниз. Все, что

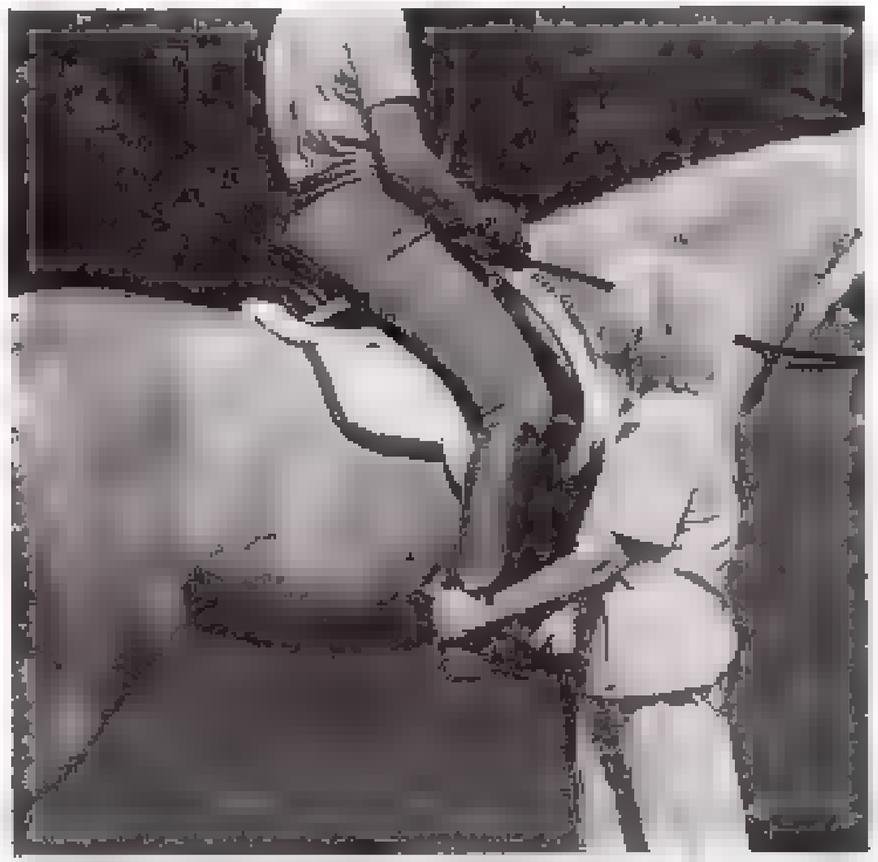


Рис. 55. Позиция, в которой всадника просят «уронить» ногу и пятку назад в направлении задней ноги лошади так, как это делается при внешнем посыле

требуется сделать — просто отпустить его. Освободите от напряжения шею и верхнюю часть тела, как и в предыдущем упражнении, центрируйте себя и правильно дышите. Вы ощутите, что все происходит, как будто по волшебству, ноги и пятки двигаются, «погружаются», сами по себе, не требуя никакой помощи. Обратите также внимание, что, благодаря расслаблению бедра, ваши ступни располагаются почти параллельно корпусу лошади — ни один пальчик не торчит наружу! Что за великолепный внешний посыл!

И последнее упражнение: попросите помощника встать лицом к вам, одной рукой он легко поддерживает мысок сапога, а другой — вашу лодыжку (Рис. 56). На этот раз позвольте ноге «погрузиться» прямо вниз. Уравновесьте корпус и правильно дышите, освободите от напряжения шею, подмышку и область за грудиной. В свою



Рис. 56. Позиция, в которой всадника просят «уронить» ногу прямо вниз так, как это делается при внутреннем посыле

ем воображении «отрежьте» ногу в тазобедренном суставе, отбросьте нити, прикрепляющие ее к верхней части тела, и дайте ей «упасть». Поскольку это почти четверть веса вашего тела, то при падении ноги вы услышите звук удара о землю! При этом в действительности ваша нога может «упасть» на несколько сантиметров, и конечно, она расслабится и вытянется. Повторно упражнение выполняется на любом аллюре в одном ритме с лошадью, это становится основой для великолепного внутреннего посыла.

Все эти простые упражнения помогли вам найти способ достижения впечатляющих результатов в расслаблении, удлинении и использовании вашего тела — не требуя ничего, кроме работы воображения и дозволения свободы. Подробное разъяснение этих упражнений для инструктора вы найдете в приложении II на с. 288.



Рис. 57. Это исходная точка для диагонали энергии, проходящей вверх и выходящей из верхушки грудины

Итак, вы научились находить новые ощущения. Упражнения вам помогал выполнять помощник. Теперь вы научитесь освобождать тело и ноги самостоятельно, без посторонней помощи, используя быстрое упражнение, которое я называю «Стань Индейцем». Сидя без стремян на лошади, положите тыльную сторону кисти себе на спину так, как это раньше делал помощник. Место, на котором лежит ваша рука, станет отправной точкой. Отсюда потоки энергии направятся вверх, и верхняя часть туловища станет легче. Одновременно поясница и крестец будут «падать» вниз. Вы ощутите, как ваше тело удлиняется, становясь в то же время широким. (Рис. 57.)

Следующий шаг — представьте себя Индейцем, чья статуя стоит у входа в музей изящных искусств в Бостоне. (Рис. 58.) Он сидит верхом на лошади, он великолепно сбалансирован, ноги длинные, спина прямая и не выгнута, взгляд направлен вперед и вверх. Он запечатлен в момент поклонения Великому Духу. Руки слегка разведены в стороны, ладони повторяют направление взгляда. Теперь повторите позу индейца и дайте себе ощутить возвышенную раскрепощенность, раскрытость, которая так хорошо видна в статуе. Посидите так некоторое время, чтобы расслабиться по-настоящему. Почувствуйте, как раскрывается ваше тело, как вы растете и вверх, и вниз.



Рис. 58. Цирус Е. Даллин (Cyrus E. Dallin), «Воззвание к Великому Духу». Посидите немного в позе «Индейца», почувствуйте, как ваше тело становится длиннее, устремляясь наружу и вверх. (Фото: благодаря любезности музея изящных искусств, Бостон. Подарок Питера К. Брукса и др.)

Вы заканчиваете упражнение «Стань Индейцем», сев спокойно и положив руку на нижнюю часть живота. Внутренним взглядом вы созерцаете центр вашего тела — это глубинное средоточие силы и энергии. В результате вы ощутите в ногах такую же полную свободу, как если бы вы выполняли это упражнение в содружестве с помощником.

Каковы основные принципы равновесия и свободы тела?

- Используйте «Четыре Основы»
- Убедитесь в том, что сидите ровно
- Запомните свои ощущения при выполнении этих упражнений
- Представьте себя статуей индейца «*Воззвание к Великому Духу*» (*Appeal to the Great Spirit*). *(Рис. 58.)*

Каковы результаты обретенных равновесия и свободы тела?

- Вы приобретаете хорошее чувство равновесия
- Вы осознаете, что для того чтобы расслабить поясницу и бедра, необходимо сначала снять напряжение с шеи и установить баланс шеи и головы

Глава 7

ШАГ И СЛЕДОВАНИЕ

Шаг является четырехтактным аллюром — с каждым завершенным шагом вы слышите, как касается земли каждая нога лошади. Во время шага три ноги лошади все время находятся на земле. Подвисания не происходит. Каждая нога лошади в отдельности оказывает воздействие на ее спину, и в результате седло смещается больше, чем при любом другом аллюре. На рыси седло движется только вверх и вниз, а на кентере слегка покачивается как кресло-качалка. Но при шаге оно двигается во всех направлениях.

Чтобы следовать за движениями лошадиной спины при шаге, у вас должна быть глубокая, подвижная принимающая посадка. Ваши баланс и подвижность непосредственно влияют на качество шага лошади. Лошадь с естественным длинным, размашистым шагом обладает ценным даром, который надо холить и лелеять. Лошади же с ходульным, коротким или волочащимся шагом можно помочь, но только если всадник владеет правильной техникой. На шаге вы можете многому научиться, поэтому мы будем выполнять много упражнений в этом аллюре. Впоследствии вы сможете с легкостью использовать свои навыки на рыси и кентере.

Вообразите, что во время езды шагом без стремян вы — не человек, а ель со свешивающимися вниз ветвями. Ствол дерева направляется вверх от центра тела, идет через туловище и, пройдя по средней линии между ва-

шими ушами, выходит из макушки. Ветви при этом висят. Ветви — это ваша челюсть (в точках под ушами вы чувствуете, как она освобождается). Это — ваши руки и плечи, начиная от шеи, они расслабленно свисают. Это — ваши ребра, вы ощущаете, как они свешиваются с позвоночника и грудины. Все ветви свободно качаются на ветру. Ствол также не стоит неподвижно. Он может раскачиваться, но не падает. Вы представляете, что центр вашего тела и область таза располагаются на уровне земли, а ноги — это корни. (Рис. 59.) По мере того, как ствол дерева тянется вверх, корни врастают все глубже и глубже в землю, помогая сохранить равновесие. Однако дерево не может *заставить* себя расти. Оно просто растет. Вы должны позволить своему телу самому протянуться вверх от центра, а ногам, также от центра, но уже вниз. Ноги при этом мягко охватывают корпус лошади. Хороший и правильный «рост» требует использования «очень мягких» глаз.

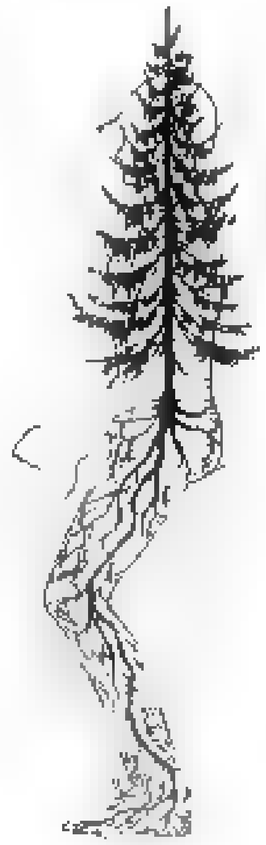


Рис. 59. Будьте елью. Ствол дерева тянется вверх, а корни врастают все глубже в землю

Теперь попробуйте выполнить другое упражнение Вытяните тело в высоту — на самом деле, заставьте его потянуться вверх. Как изменилась взаимосвязь вашего седалища и седла? Седалище приподнялось вверх, а седло осталось на месте. Затем прекратите вытягиваться и вернитесь к «росту». Вы почувствуете, что седалище стало тяжелее и шире и глубоко обосновалось в седле

При правильном свободном балансе тела и бедер будет легче согласовывать свои движения с движениями лошади Попробуйте другое упражнение для улучшения посадки на шаге. Сядьте так, чтобы вся тяжесть

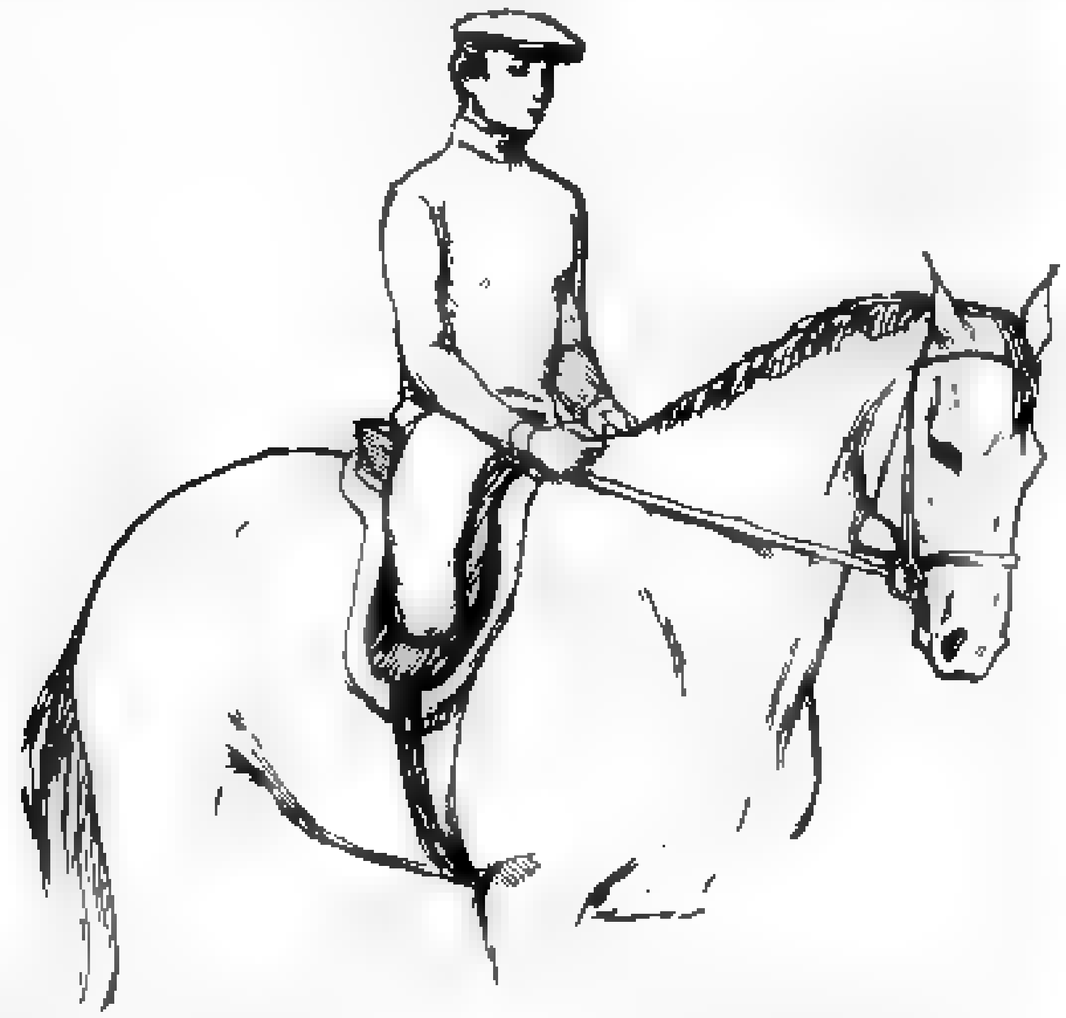


Рис. 60. Представьте, что ваши ноги отрезаны от колен, и вы управляете одними бедрами

приходилась на область, расположенную между седалищными костями, и притворитесь, что обе ваши ноги отрезаны от колен. Представьте, что ниже бедер у вас ничего нет (Рис. 60) Обратите внимание, что при использовании этого образа ваши бедра расслабляются и опускаются вниз. Этот образ я называю «укороченными ногами». Большинство людей при обучении езде уделяет слишком много внимания ногам от колен и ниже, что вызывает напряжение в бедрах. Многие ученики говорят, что этот образ помогает им начисто забыть о голенях, лодыжках и стопах Некоторые спрашивают: «Как же удержаться в седле без нижней части ног?» Это вполне осуществимо Одна из учениц рассказывала, как однажды участвовала в пробеге с всадником, у которого обе ноги были ампутированы ниже колен Поскольку он ехал без протезов, какой глубиной центрирования, каким чувством равновесия и какой гибкостью, должно быть, он обладал!

Чтобы сохранить устойчивость, вам необходимо достигнуть максимального контакта с лошадью Ваши движения и движения лошади должны быть синхронны и скоординированы, иначе вы будете подскакивать на спине лошади, каждый раз приземляясь на другое место Короче говоря, движения вашего таза должны полностью соответствовать движениям лошадиной спины В этом вам поможет использование рекомендованных нами образов Забудьте на время о голенях, лодыжках и стопах Иначе, отводя бедра назад или сжимая ягодицы, вы нарушите равновесие и будете свешиваться с лошади То же самое произойдет с вами, если вы будете излишне напрягать ноги, сжимая ими бока лошади Достаточную устоичивость вы сможете сохранить, лишь позволив свободно вращаться большим вертелам бедренных костей (вспомните как вы, делая упражнение с помощником, учились отводить ногу)

Благодаря расслаблению бедер, ваши ноги легко «повиснут» над стременами и свободно лягут по бокам седла перед путлищами. Сами же бедра придвинутся ближе к передней луке седла и, симметрично расположившись по обе ее стороны, окажутся непосредственно на одной прямой со стременами, над ними. Как только вы этого достигнете, ваша посадка станет классической посадкой с опорой на седалищные кости и промежность. Вы будете чувствовать себя комфортно, не испытывая ни боли, ни неудобств от сдавливания промежности передней лукой седла. Расслабленная верхняя часть бедер предохранит нежные части тела от ушибов о твердую переднюю луку. Более того, вы получили близкую посадку, не прикладывая каких-либо мышечных усилий, а просто, используя нашу методику, правильно разместили таз и ноги.

Такая посадка играет еще одну важную роль. До сих пор вы сидели так, что большая часть веса тела приходилась на седалищные кости и ягодицы. Но вот вы неожиданно осознаете тот факт, что по мере того, как вы развивали понятие «укороченных ног», тренировались правильно размещать их, думали о росте своего «дерева», произошло перераспределение веса в вашем теле. Он больше не давит лишь на седалищные кости и ягодицы. Немалая его часть переместилась вниз и находится теперь над железом стремян,— и таз сохраняет ровное положение. Небольшие точки, ранее несшие на себе всю

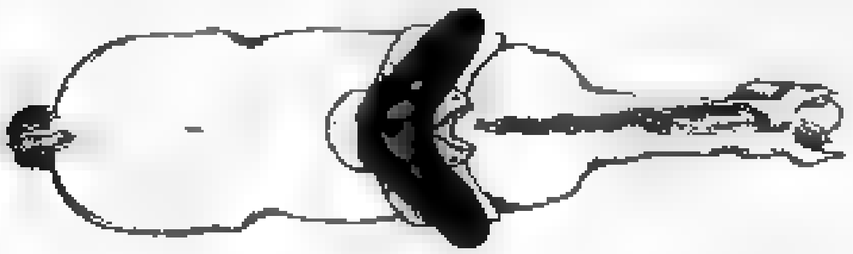


Рис. 61. Широкая «лента» веса, покрывающая спину лошади, вид сверху

массу вашего тела, теперь превратились в широкую «ленту» веса: вес равномерно распределяется по ягодицам, седалищным костям и бедрам. (Рис. 61.)

Такое распределение веса является куда более предпочтительным для вашей лошади. Участок позвоночника лошади, проходящий через холку (на уровне плеч), малоподвижен. Далее к пояснице, подвижность позвоночника возрастает. Поэтому с точки зрения лошади, да и вашей тоже, чем ближе к шее лошади вы сидите, тем это удобнее для нее, а всаднику такое положение обеспечивает более прочную посадку.

Центр массы тела лошади лежит между стременными ремнями, на 2-5 сантиметров ниже крыльев седла, он может слегка отклоняться вперед или назад в зависимости от ее активности. При галопе или прыжках вес всадника большей частью или полностью приходится на стремена и, следовательно, размещается над центром массы лошади. Однако во время полевой езды баланс может быть нарушен, поэтому в этом случае требуется дополнительный контроль над движениями и всадника, и лошади, что возможно лишь при максимально тесном контакте человека с конем.

Попробуйте проехать шагом несколько кругов, не используя стремена. Просто центрируйтесь, ощущайте и слушайте четыре такта шага. Представьте себе, что происходит, когда лошадь идет шагом. Вот правая задняя нога лошади сначала движется вперед, затем нога начинает двигаться назад, и в этот момент оказывается под животом лошади. Потом, когда лошадь переносит вес на эту ногу, ее спина поднимается сама и поднимает вашу правую ягодицу. Вот левая задняя нога движется назад, а затем — вперед. Спина лошади опускается, увлекая за собой вашу правую ягодицу. Обращайте внимание каждый раз только на одну ягодицу, ощущая, как она поднимается и опускается. Предоставьте лошади потрудить-

ся за вас: пусть она сама поднимает и опускает ваши ягодицы. В процессе обучения верховой езде важно научиться слушать лошадь своим телом. Это будет способствовать вашему осознанию пульсирующего ритма движений лошадиной спины, а также знанию точного положения и движения задних ног лошади. Вы должны ощутить, как эти пульсации зыбью проходят через ваше тело, плечи, шею и голову, подобно кругам, разбегающимся по воде от брошенного в пруд камушка.

Обратите внимание на постоянное движение тазобедренных суставов. Это происходит потому, что, опускаясь и поднимаясь, двигаются плечи лошади, а вслед за ними — ноги всадника. Хорошенько прочувствуйте это движение, вначале левой ногой, а потом — правой, так же, как вы делали это в случае с движением ягодиц. Вы обнаружите, что можете принять ритм, задаваемый движениями лошади, можете синхронизировать чередование подъемов и падений — раз, два, три, четыре — ягодица, нога, ягодица, нога. Теперь вы можете спокойно сидеть в седле, чувствуя себя с лошадью единым существом и разделяя с ней каждое движение, вместо того, чтобы выполнять ненужные форсированные упражнения.

Теперь мы перейдем к упражнению, которое поможет вам найти ощущения, дающие возможность глубже понять и почувствовать лошадь. Я называю их «принимающими» ощущениями. Итак,— езда с одной рукой, вытянутой над головой. (Рис. 62.) Поднимите руку прямо вверх, пусть ваши пальцы указывают на небо. Вообразите, что они удлиняются и растут в небо, а ваше тело опускается вниз. (Это, между прочим, хорошая техника для раскрытия и освобождения поясницы и тазобедренных суставов при любом аллюре.) Можно использовать любую руку. Смените ее, когда начинаете уставать. Рука высоко поднята над головой. Вы чувствуете, что ваше



Рис. 62. Езда с рукой, поднятой над головой, пальцы указывают в небо

тело, сверху донизу, становится упругим, сосредоточьте при этом внимание на его передней части. Хорошо осознайте это чувство упругости. Постарайтесь сохранить новые ощущения, когда возвращаете руку вниз в исходное положение. Почувствуйте, как все ваше тело стало высоким и спокойным, а седалище — мягким и чутким к движениям лошади.

Некоторые из моих учеников просто без ума от этого упражнения, и я часто задумываюсь над вопросом, будут ли они когда-нибудь управлять лошадью двумя руками. Как-то раз одна моя ученица объявила, что на следующем соревновании вся ее разминка будет состоять только из одного упражнения: рука, поднятая над головой.

Вы по-новому осознали особенности езды шагом. Теперь обратите внимание, что ваша «укороченная» нога

опускается в тот же самый момент, когда поднимается ягодица Сразу после этого лошадь слегка продвигает вперед вашу седалищную кость. Последовательность движений такова. «укороченная» нога опускается, седалищная кость скользит вперед, нога снова опускается, скольжение вперед и так далее Ваша нога опускается в тот момент, когда задняя нога лошади на той же стороне принимает вес; седалищная кость скользит, когда вес переносится на другую ногу Если вы *позволите* лошади двигать вашу седалищную кость, щедро «отдавая» ее, то шаг лошади будет свободным Но стоит вам только стиснуть бедра, задержать скольжение, и лошадь замедлит шаг или вовсе остановится Если же, впадая в другую крайность, вы *поведете* лошадь вперед, форсируя скольжение, лошадь будет идти,— но с сопротивлением и напряжением

Теперь давайте попробуем менять длину шага лошади, используя только ваше седалище. Не помогайте себе ногами Попробуйте в течение некоторого времени ехать с длинными поводьями Если шаг у лошади по-настоящему свободный, то работает все ее тело с каждым шагом из стороны в сторону покачивается живот, а голова и шея двигаются вверх и вниз, а также слегка в стороны Граница между непринужденным скольжением и форсированным толканием чрезвычайно тонка Старайтесь сами не толкать Свободное скольжение помогает телу мягко следовать за движениями лошади Вы ощутите, как удлиняется шаг лошади С каждым шагом ее задняя нога ступает все дальше вперед Заступ — расстояние, на которое задняя нога ступает за пределы шага передней ноги, заметно увеличивается. Спина и шея лошади вытягиваются и становятся более подвижными. Вы ощутите устремленную вперед волну энергии (Рис 63)

Чтобы укоротить шаг, от вас требуется просто снизить свою активность. Станьте не твердым, а менее ак



Рис 63 Удлинение шага



Рис. 64. Укорачивание шага

тивным Контролируйте свою гибкость, умерьте движения седалищной кости, но не теряйте чувства восходящих пульсаций и не задерживайте дыхания (Рис. 64) Таким образом вы сумеете изменить длину шага лошади на целых пятнадцать сантиметров и помните, что это происходит без использования шенкелей или поводьев. Позже вы начнете выполнять это упражнение, пользуясь поводьями. Обратите внимание на свои ощущения вы не тянете лошадь назад, а подводите вперед задние ноги лошади

Если вдруг лошадь перестанет слушать ваше тело, подстегните ее хлыстом или разбудите ощутимым тычком шенкелями Затем вернитесь к нашей методике, и лошадь услышит вас.

Главное преимущество этого упражнения состоит в том, что при езде в стременах шенкеля прижимаются к бокам лошади, позади подпруги и ниже седла. Это результат попеременного скольжения седалищной кости и «падения» «укороченной ноги». Выполнение упражнения потребует от вас «мягких» колена и лодыжки Как только вы достигнете этого, вы научитесь ритмичному и правильному использованию шенкелей.

Способность всадника чувствовать, получать импульсы и следовать восходящей пульсации спины лошади крайне важна не только на шаге, но и на рыси и кентере. Это помогает лошади ощутить новую степень свободы Всадник не должен напрягать ягодицы при любом аллюре Зажатость приведет к меньшей гибкости и скажется на силе шага лошади Чем тоньше вы ощущаете и воспринимаете такты шагов лошади ягодицами, тем естественнее контакт седалища со спиной лошади. Шаги лошади станут более упругими и сильными, это улучшит чистоту аллюра. Такая чувствительная посадка позволит вам с большой точностью направлять лошадь

Подобную езду можно сравнить то с нежной, а, временами, с бурной игрой на хорошо настроенном инструменте Представьте себе, что у вас внутри, глубоко в тазу, «спрятан» рояль (см рис. на с 257). Истинный музыкант может с равной искусностью исполнить как нежную балладу, так и сокрушительный марш

Каковы основные принципы шага и следования?

- Используйте ваши «Четыре Основы»
- Найдите посадку на трех точках: седалищные кости, ягодицы и верхние восемь сантиметров внутренней части бедер
- Слушайте, ощущайте и принимайте пульсации, ритм и движение.
- Используйте образы: ель, энергетические диагонали, «укороченные» ноги и «рука над головой»
- Почувствуйте себя единым целым с лошадью. Почувствуйте, что ваше седалище — это продолжение лошадиной спины
- Позвольте седалищной кости скользить с каждым шагом лошади
- Позвольте себе и спине лошади слитно качаться в ритм движению.

Каковы результаты шага и следования?

- Осознание движения лошади
- Лучшая восприимчивость.
- Более тонкий контроль движения лошади
- Лошадь получает возможность лучше использовать все свое тело
- Улучшается ритм и чистота шага

Глава 8
ОБЛЕГЧЕННАЯ РЫСЬ

Перед тем, как перейти к рыси, подумайте о стременах. Ноги должны опираться о них, а не давить. Их задача — нести вес ваших ног, а не всего тела. Попытайтесь надавить на стремена, и вы сразу заметите, как через все тело вверх поднимется напряжение. Теперь снова расслабьтесь и дайте стременам нести только вес ваших ног (Рис. 65 а, в.) Перейдите в облегченную рысь,— приятную, комфортную, неспешную езду, используйте весь манеж, пусть стремена поддерживают вес тела целиком. Не забывайте о «строительных кубиках». Плечи

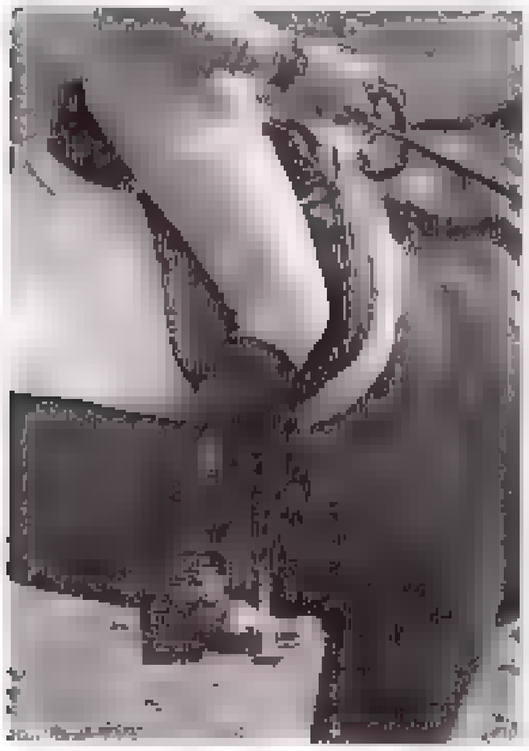


Рис. 65 а. Правильное положение ноги, нога не нажимает на стремя



б. Неправильное положение ноги, нога нажимает на стремя, толкая его вперед, зажатые бедро и нога



в. Неправильное положение ноги на облегченной рыси, тело всадника напряжено от головы до пальцев ног. Лошадь тянет назад шею и голову; обратите внимание на прижатые к голове уши



Рис. 66 а. Мягкое колено не сдавливает. Шенкель лежит на боку лошади



б. Сдавленное колено. Шенкель выпирает наружу, а бедро и бок зажаты

балансируют на вершине вертикальной «конструкции» из «кубиков» стремена, таз, плечи Сохраняйте при этом «мягкие» глаза. Позвольте весу тела «упасть» вниз Почувствуйте, как вес «падает», проходя сквозь те ю и стре мена Не блокируйте «падение» в бедрах, коленях или лодыжках Не сдавливайте седло коленями, икрами или внутренней стороной бедер (Рис 66 а и б) При сильном сжатии лошадь сразу же почувствует неудобство, это отрицательно отразится на свободе ее движения.

С каждым подъемом спины лошади позвольте тазу двигаться вперед и вверх, как если бы вас мягко тянули за пряжку ремня (см. рис. на с. 47) Думайте «вперед» — то есть, смотрите вперед и ощущайте, как устремляется вперед поток энергии. Представьте, как ваши длинные ноги мягко смыкаются с боками лошади Вообразите, что ваше тело сделано из мороженого

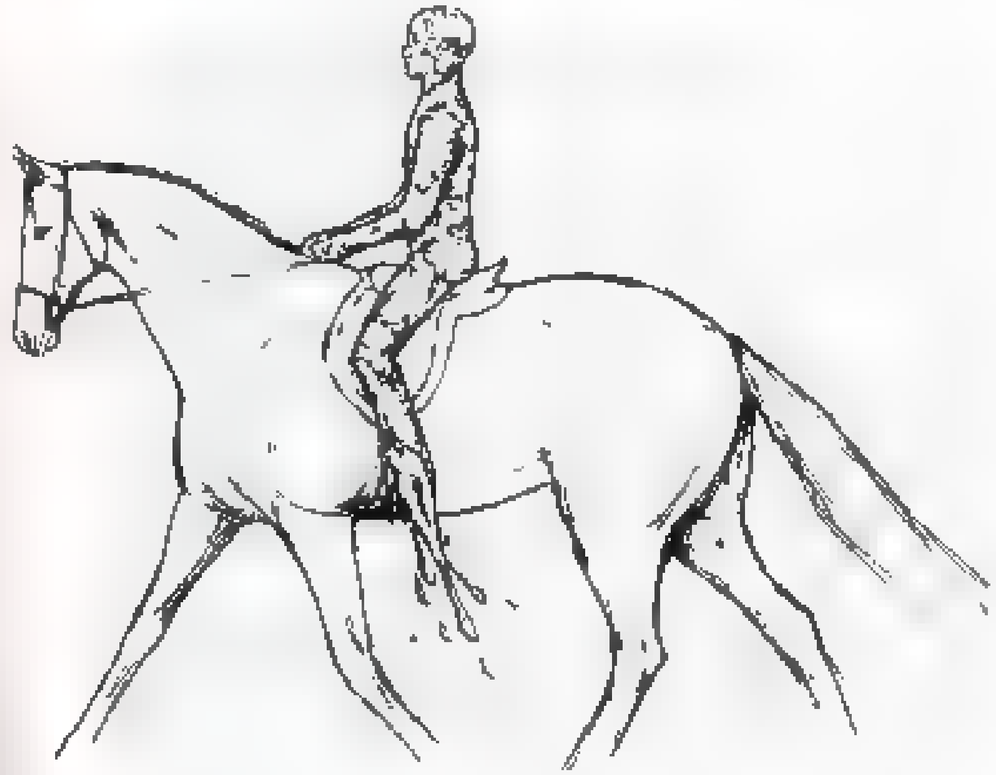


Рис. 67. Позвольте «мороженому» в вашем теле «растаять» и «стечь» вниз

Оно тает и стекает по бокам лошади вниз к подошвам сапог. (Рис 67.)

Используйте «мягкие» глаза, организуйте дыхание Центрируйтесь и ощутите, как цен р массы тела «падает» сквозь линию пояса — *плюх!* — в сапоги вместе с мороженым Продолжайте рысить и снова подумайте о дыхании Дайте воображаемым мехам возможность ритмично открываться и закрываться. Пусть воздух течет свободным потоком через все ваше тело и беспрепятственно выходит наружу Постоянно напоминайте себе о «мехах» (см. рис. на с. 33). Обязательно поддерживайте правильное дыхание, центрирование и «мягкие» глаза на протяжении всей езды. Это важно.

Начните искать ритм лошади. Энергия и ритм задаются задними ногами лошади. Они выполняют большую часть работы, а передние ноги — вспомогательную функцию. Вы должны это ощутить. Представьте, что вы толкаете тачку сзади. Переднее колесо при этом также приходит в движение, однако источник энергии находится сзади Настройтесь на уверенный и устойчивый ритм раз-два-раз-два Оказывается, вы не можете просить лошадь подчиняться вашим посылам, пока не настроитесь на любой ритм, который она вам задает, даже если этот ритм неправильный, слишком быстрый или неровный

Слушайте ритм и всегда помните о работе задних ног лошади Ощутите как ритм поднимается вверх, пронизывает все ваше тело. Почувствуйте, как толчки задней ноги лошади передаются ягодице, как вместе с восходящими пульсациями движется центр тяжести Попытайтесь почувствовать, что нагрузка на стремена не меняется, независимо от ваших движений вверх или вниз. Это означает, что, опускаясь, вы будете лишь слегка касаться седла. Понаблюдайте, как раскрываются и





Рис. 68 а и б. Всадник поднимается и опускается на облегченной рыси

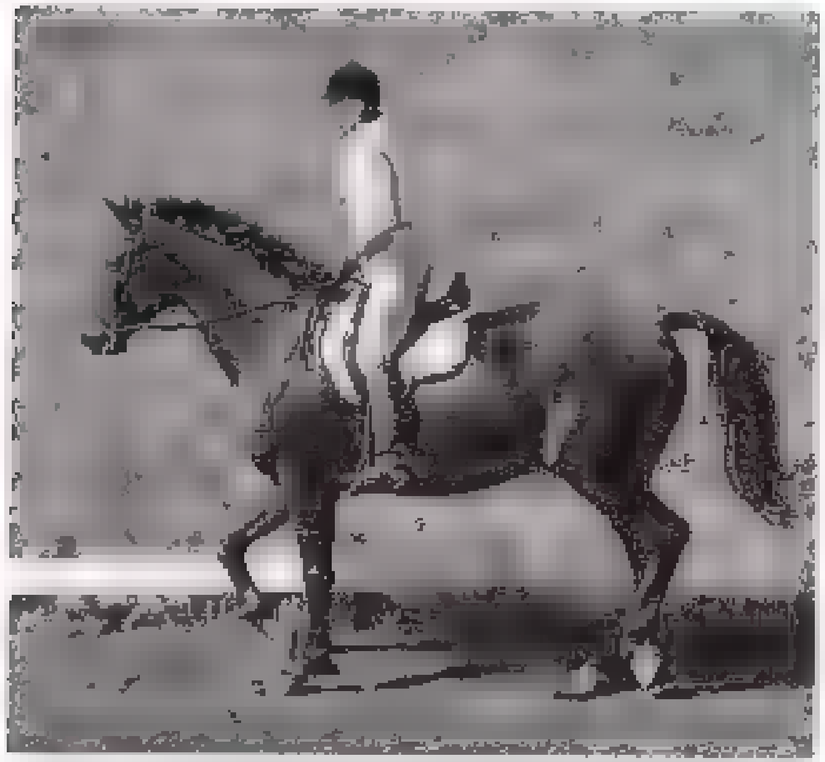


Рис. 68 в. Всадник вызывает сопротивление лошади и создает ей неудобства

смыкаются тазобедренные и коленные суставы, когда вы уменьшаете на них нагрузку. Постарайтесь в полной мере использовать работу всех суставов (Рис. 68 а–в).

Продолжая рысить, подумайте о ступнях. Вы, вероятно, обнаружите, что их положение изменилось. Если смотреть сбоку, то можно заметить, что наши «строительные кубики» — ухо, плечо, бедро и лодыжка — расположились один над другим по прямой линии. Ровно ли ваши ступни лежат на стременах? Расправьте веером пальцы ног в сапогах. (Рис. 69 а и б.) Нагрузка на стремена равномерно распределится по всей ширине ступни. Нагрузка на большой палец должна соответствовать нагрузке на мизинец. В обеих ступнях должно быть одинаковое ощущение.

Теперь обратите внимание на лодыжки. Это не менее важно. Напрягаются лодыжки, значит, напрягается все тело. То же самое происходит, когда мы сжимаем



Рис. 69 а и б. Разверните пальцы веером в сапогах. Некоторые всадники их стискивают

челюсти. Что надо сделать, чтобы лодыжки расслабились и стали мягкими? Потрясите запястьем и предплечьем так, будто вы собираетесь стряхнуть за ненадобностью пальцы руки с кисти. Заметьте, какими мягкими становятся ваши пальцы. Если же вы затем сожмете пальцы, то не сможете свободно трясти кистью. Такой же результат мы получим, если будем выполнять это упражнение ногой, а не рукой. Нельзя трясти ногой, если пальцы напряжены. Непременным условием освобождения лодыжек являются расслабленные свободные пальцы. Положите ступню горизонтально на стремена и притворитесь, что вы легкими движениями играете гаммы на фортепиано пальцами ног. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что нагрузка распределилась равномерно на все пальцы ног. Теперь ваша лодыжка может быть мягкой.

Всадникам часто советуют повернуть ступню внутрь, помещая ее параллельно лошади. Если делать

это сознательным усилием, то лодыжка, икра и бедро напрягутся, а нагрузка ляжет на внешнюю сторону ноги Но когда тело и таз хорошо сбалансированы, а нога — не зажата и занимает правильное положение относительно тела, то ступня сама по себе будет мягко висеть, почти параллельно боку лошади.

Как часто вы слышите фразу: «Опустите пятки вниз!»? К сожалению, насильно опуская пятки вниз, вы лишь увеличите напряжение тела, ноги отяжелеют и поднимете сь из седла Ноги человека и так достаточно тяжелы Вес каждой из них составляет примерно 25 процентов от общего веса тела. Попробуйте «отдать» их на откуп силе тяжести. Земное притяжение само притянет к земле ваши *мягкие* лодыжки и пятки Причем ниже, чем вы своими толчками и волевым усилием.

Однако не забудьте, что пятка опустится лишь настолько, насколько сможет растянуться ахиллесово сухожилие Сухожилия растягиваются очень слабо, даже у тренированных людей С короткими ахиллесовыми сухожилиями вам не удастся добиться нужного результата Не переживайте Довольствуйтесь тем, что дают вам сила притяжения и свободные мягкие лодыжки Помните также, чтобы всегда быть мягкими, лодыжки не должны выдвигаться вперед Смещение ступни вперед также приведет к напряжению лодыжек Мягкие лодыжки в свою очередь позволят пяткам свободно опускаться в нужный момент

Если вы вдруг обнаруживаете, что отстаете от движения лошади — центр массы сместился назад — представьте себе веревку, привязанную ко лбу, которая тянет вас вверх и вперед При этом представьте свое тело свободно висящей тряпкой, которую тащат на веревке по воде Вы, тряпка, беспомощно волочитесь за веревкой И вы вновь сможете синхронизировать свои движения с движениями лошади

Если у вас все же возникают проблемы, попробуйте выполнить следующее упражнение попросите помощника вести лошадь под уздцы или на корде (Рис. 70) Потом, на остановке, встаньте прямо на стременах и перенесите таз через переднюю луку седла так, чтобы оказаться впереди нее Пятки полностью опущены Не садитесь на переднюю луку. Балансируя перед ней, с пятками, отведенными назад и вниз, прижмитесь внутренней стороной бедер к передней части крыльев седла Это сделает устойчивой верхнюю часть тела В результате вы сможете полностью раскрыть тазобедренные суставы, выровнять таз. Туловище держите вертикально, слегка изогнув вперед. Не прогибайте сильно поясницу



Рис 70 Балансирование впереди седла, помогающее научиться чувствовать устойчивость с далеко отведенными назад ступнями

Следите за тем, чтобы не сдавливать колени, это приведет к излишнему напряжению, и вы не сможете получить пользу от упражнения. Голову несите высоко, откинув ее немного назад. Глаза смотрят прямо вперед. Разведите руки в стороны, ладонями вверх.

Теперь ваш помощник может начать двигаться шагом. Если ваш центр массы расположен правильно, дыхание ровное и пятки достаточно опущены, ваше слегка изогнутое тело будет ощущать свою открытость и устойчивость и во время движения лошади. Понемногу привыкнув к движению, попытайтесь поднимать руки вверх, опускать вниз, двигать ими во всех направлениях. Это хорошее упражнение для получения ощущения свободы и открытости во всем теле и в тазобедренных суставах, в частности. Вы также почувствуете устойчивость низко расположенного центра массы тела. Вы почувствуете, что вас поддерживают боковые части седла. Вы сможете достаточно далеко отводить ступни назад, не теряя при этом равновесия. Это будет для вас приятным сюрпризом. Упражнение можно также проделать на корде — на рыси, а также на кентере.

Теперь займите обычную позицию в седле и вы обнаружите, что на облегченной рыси вам больше не требуется опираться на выступающие вперед ступни. Продолжая двигаться, представьте, что на вас надета рубашка с большим количеством пуговиц. Пусть пуговицы расстегиваются, одна за другой. Распахните рубашку у шеи и освободите грудь. Большую часть жизни мы работаем, склонившись, кто за письменным столом, кто за станком, кто над раковиной с грязной посудой. Наши легкие зажаты, притянуты друг к другу, чуть ли не связаны впереди двойным узлом у нижних ребер. (Рис. 71.) Развяжите все узлы и разверните грудь. Пусть она свободно выступит вперед.



Рис. 71. Мы проводим большую часть жизни, занимая неудобное напряженное положение. Кажется, что нас завязали двойным узлом

Здесь все взаимосвязано. Вы хотите, чтобы лошадь двигалась большими, свободными, легкими шагами. Но это вы управляете лошадью, это вы должны вести ее, это вы просите ее выполнить то или иное упражнение. Чтобы вести, вашему телу необходима свобода.

Успешно выполнить данное упражнение помогает образ диагональных линий, описанный ранее (см. рис. на с. 100). Этот образ можно дополнить следующим образом. Немного размышлений и наблюдение за другими всадниками покажут, что линия шенкеля должна быть параллельна диагональной линии, идущей вперед и вверх через грудину. Эти диагональные линии в сочетании с вертикальными линиями ваших «строительных кубиков» образуют параллелограмм. Если шенкель слишком далеко уходит вперед, то параллелограмм теряет форму. Правильный баланс и чувство устойчивости

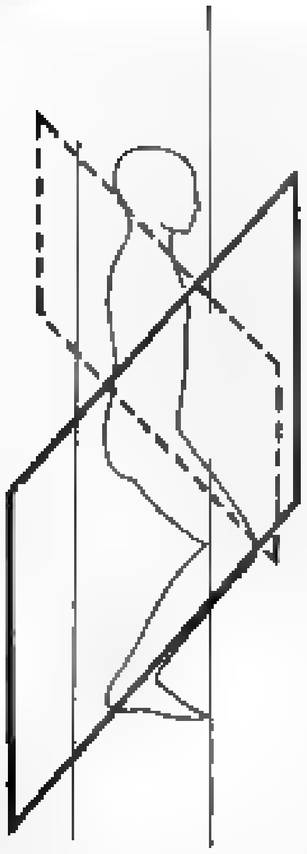


Рис. 72. Езда в «параллелограмме», образованном перпендикулярными линиями «строительных кубиков», пересеченными энергетическими линиями

можно получить, представляя свою езду в предельных образах правильных линий параллелограмма. (Рис. 72.)

Второй параллелограмм можно построить, представив себе энергетическую диагональ, которая устремлена от верхушки грудины назад и вверх, через затылок. Продолжите ее вниз, и она окажется параллельной линии внутренней стороны бедер. Многие всадники активнее используют образ первого параллелограмма, предпочитая его второму. Однако в том случае, если часто приходится при езде выносить голову или плечи вперед, образ второй фигуры приобретает чрезвычайную важность.

Ощущение устойчивости, приобретаемое «ездой в параллелограммах», можно усилить, если вы представите, как ваши ноги вдруг становятся очень длинными, настолько длинными, что ступни могут спокойно лежать на земле, а точнее, в мягкой теплой летней грязи.

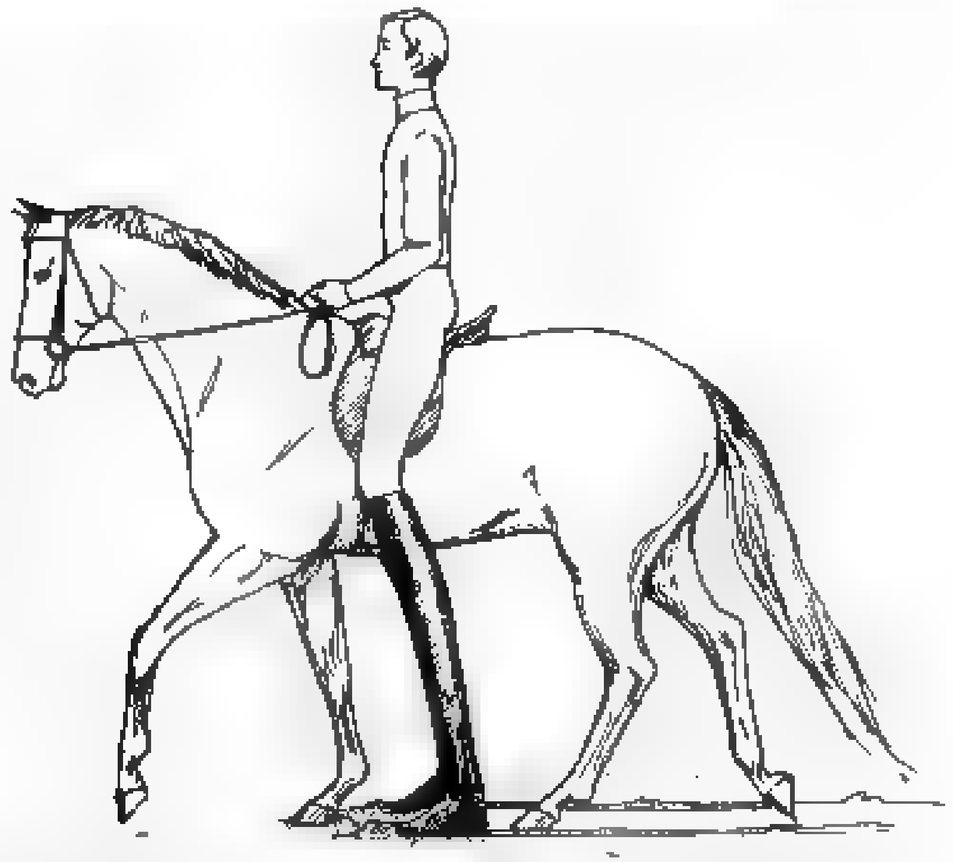


Рис. 73. Представьте, что ваши ноги настолько длинные, что ступни можно поставить на землю, здесь вы можете подвигать пальцами в «теплой грязи»

Пусть она просачивается между расслабленными пальцами ног, наслаждайтесь, как дети, мягкостью и теплотой грязи, облепившей ступни и лодыжки. (Рис. 73.) Этот образ дает эффект расслабления ног, колен и лодыжек. Ваша посадка становится более глубокой, вы приобретаете спокойную устойчивость. Любое сдавливание коленями исчезает.

Такая езда с использованием образов «параллелограммов» и «ног в грязи» приносит немало пользы. Ноги обретут правильное положение. Верхняя часть корпуса станет устойчивее. Ей придаст надежность жесткая фиксация центра тяжести. И в то же время, устремленная вверх энергия диагоналей придаст телу легкость и независимость. Плечевой сустав начнет двигаться более рас

крепощенно. Рука и кисть избавятся от напряжения и станут более чувствительными

Эти перемены принесут радость вашей лошади. Вы сами сбросили с себя излишние напряжения и освободили от них свою лошадь. Она тоже расслабляется, во всем ее поведении ощущается удовлетворение. Расслабленная спина лошади как бы сливается с телом всадника. Лошадь тянется к удилам. Стоит вам только подумать об удлинении шага, как лошадь сразу начинает двигаться длинным и плавным шагом, ее спина мягко покачивается. Это картина прекрасной гармонии между лошадью и всадником, проявляющаяся в плавном энергичном движении вперед.

Подумайте еще немного о лошади. Если центр тяжести вашего тела находится между диафрагмой и тазом, то и центр тяжести тела лошади находится соответственно между ее диафрагмой и тазом. Он располагается позади (приблизительно на сорок пять сантиметров дальше) вашего центра тяжести и чуть ниже его. Подумайте о совмещении обоих центров. Используйте осознание и воображение, ощутите силу и ритм лошади. Представьте потоки энергии, которые идут ритмичными волнами по телу лошади от ее задних ног. Они направляются вверх, проходят сквозь ваши совмещенные центры тяжести и выходят наружу через холку, шею и темя лошади. Во время езды вас не должно покидать это ощущение ритмичных волн энергии, проходящих через ваше тело.

До этого вы ездили облегченной рысью по всему манежу. Теперь приготовьтесь выполнять двадцатиметровые круги везде — как на краях манежа, так и в центре. Перед тем как начать круг, подготовьте себя к езде. Организуйте дыхание, центрируйтесь. Спокойно приступайте к формированию круга. Движение вперед начинает «внутренняя» задняя нога лошади. Постарайтесь как можно дальше отвести назад свою «внешнюю» ногу. Так

вы сможете контролировать движения крупа лошади, давая ему поддержку. По мере необходимости используйте и другую ногу. Сохраняйте темп и ощущение устремленного вперед ритмичного потока энергии.

Теперь снова обратите внимание на задние ноги лошади. (Рис. 74.) Ощутите, как «внутренняя» задняя нога лошади с каждым шагом все дальше заходит под корпус, и шаги становятся длиннее. Не увеличивайте скорость, просто дайте шагам удлиняться. Продолжайте правильно дышать и центрироваться. Чтобы помочь лошади удлинить шаг, усильте толчок при подъеме,— необязательно при этом подниматься выше,— двигается только поясница. Плечи лошади при удлинении шага начнут автоматически раскачиваться, но толчок должен исходить сзади и проходить через холку лошади в ваши спокойные руки.

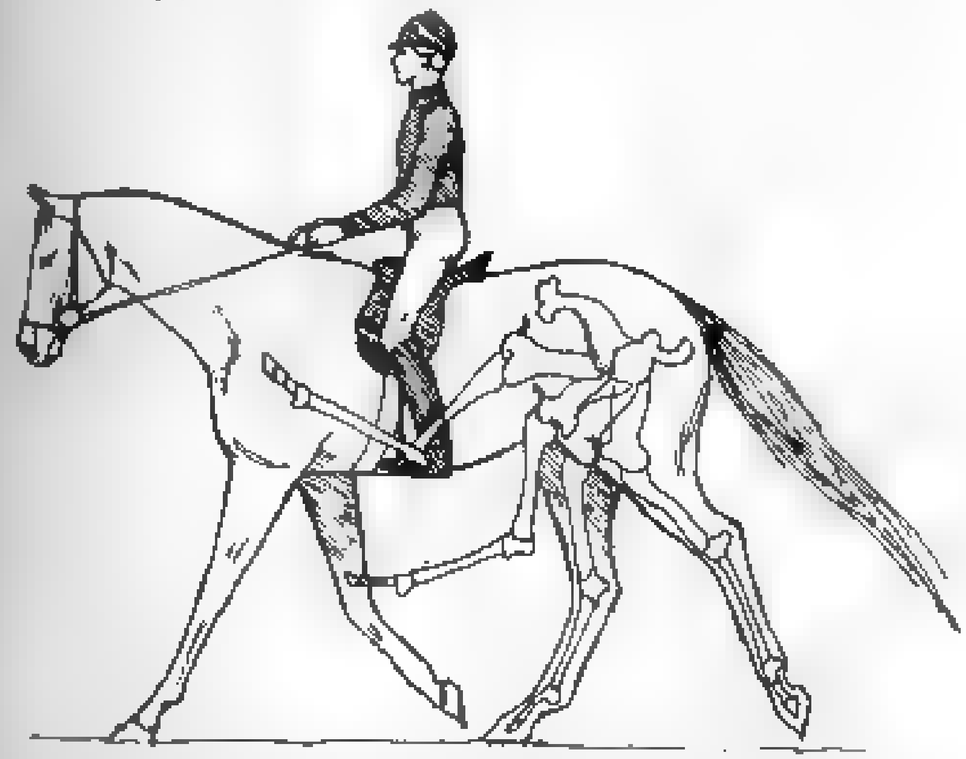


Рис. 74. Позвольте задним ногам лошади двигаться так размашисто, будто лошадь пытается достать ногой до самой высокой точки, спрятанной внутри ее тела

Мне так и кажется, что теперь я слышу ваши слова: «Это так легко! Я теперь *ощущаю* себя заодно с лошадью. Когда я опускаюсь, ее спина мягче. Седло теперь не просто место, от которого можно отталкиваться. Я чувствую седалищем, внутренней стороной бедер, коленями и стременами полный и равномерный контакт с лошадью. Мне кажется, что я облегаю лошадь подобно мягкой перчатке. Лошадь все выполняет лучше, не дожидаясь моих приказов».

Браво! Это хорошие мысли и чувства. Вам надо обсуждать их с инструктором и другими учениками, чтобы образы прочнее обосновались в правом полушарии мозга. Неудивительно, что лошадь работает все лучше. Вы больше не находитесь позади центра массы ее тела. Вспомните, как в самом начале вы, стоя на четвереньках, изображали лошадь, а друг пребольно тыкал вас пальцами в спину. Вспомните, какое вы почувствовали несказанное облегчение, когда тычки прекратились. Точно такое же облегчение испытывает лошадь, когда ваши седалищные кости перестают тыкать ее в спину. Тычки ее нервировали, она была недовольна и торопилась, но сейчас успокоилась и мирно склонила голову. Если раньше лошадь частенько ленилась, то теперь проявляет куда больше готовности двигаться вперед. Ее шаги стали длинными, размашистыми и ритмичными. Вы и ваша лошадь вступили в новые отношения: ваша пара — счастливая лошадь-человек.

Каковы основные принципы правильной облегченной рыси?

- Используйте «Четыре Основы»
- Позвольте весу свободно, без блокировки, «опуститься», пройдя через стремена.
- Равномерно распределяйте нагрузку на стремена.
- Тащите «тряпку» (ваше тело) по воде.

- Свободно пользуйтесь коленями и тазобедренными суставами
- Ощущайте устойчивый ритм, задаваемый задними ногами лошади.
- Распахните воображаемую рубашку
- Ведите лошадь от вашего центра.
- Езда в «параллелограмме»
- «Опустите» ступни «в теплую летнюю грязь»

Каковы результаты правильной облегченной рыси?

- Единый баланс с лошадью
- Единый ритм с лошадью
- Использование энергий на рыси
- Более свободное и устойчивое движение лошади вперед

Глава 9
РУКИ

Спокойные чувствительные руки важны для всех аспектов езды Ваши руки и кисти, от плечевых суставов до кончиков пальцев и через поводья, принадлежат лошади Она направляет движение ваших рук, а уровень расположения ее головы определяет уровень подъема ваших кистей Ваша спина, седалище и ноги контролируют заднюю часть корпуса лошади, руки и кисти контролируют переднюю часть. Они направляют энергию всей лошади, поскольку полностью синхронизированы с ее движением

Все основные движения головы лошади поглощаются вашими плечами и локтями Знаменитый тренер по выездке и писатель Чарльз де Кунфи говорит, что Бог придал всаднику неправильную форму Для верховой езды предплечье должно быть достаточно длинным, чтобы протягиваться от локтя до удил, чтобы вы могли зацепить пальцами удила, или, что еще лучше, углы рта лошади (Рис. 75) Вот тогда вы бы получили настоящий прямой чувственный контакт! Тем не менее вы можете почувствовать лошадь, используя поводья Множество едва уловимых указаний лошади проходят к вам лишь через ваши пальцы и кисти

Хорошие кисти находятся в огромной зависимости от хорошей посадки, мягкой и глубокой. Если движение лошади не амортизируется почти полностью вашими тазобедренными суставами, коленями и лодыжками, то

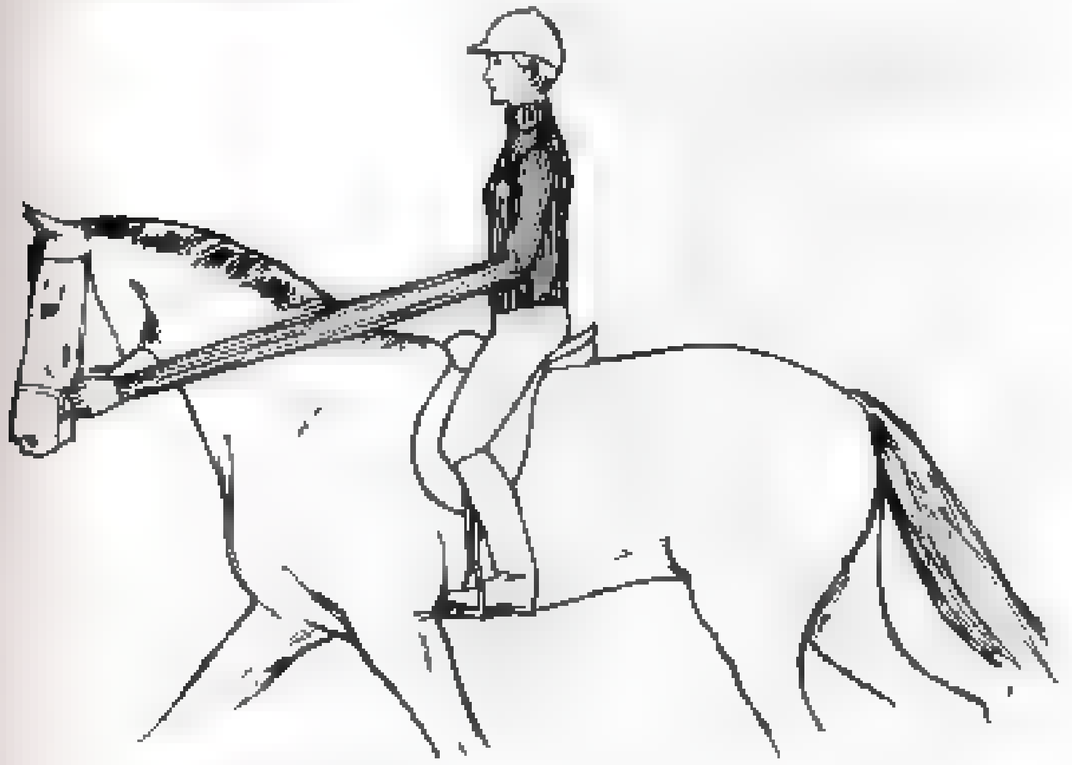


Рис 75. Чарльз де Кунфи говорит, что если бы Бог создавал нас специально для верховой езды, то наши руки от локтя доходили бы до удил

плечи будут прыгать, а голова болтаться. Это грубое движение отразится и на ваших неустойчивых руках.

«Нет посадки, нет рук!» - это точнейшее высказывание

Я уверена, что вы уже знакомы с проблемой неустойчивости рук Это приводит к рывкам и другим неприятным воздействиям на рот лошади Это нарушает ее ритм, а в конечном итоге – и ее нрав Начиная давать специфические инструкции по установке рук и кистей, я встаю позади всадника, сидящего на неподвижной лошади Я опираюсь предплечьем о плечо лошади Затем прямо через холку лошади, где руки обычно держат поводья, протягиваю всаднику палец. Я прошу всадника, держась за мой палец, подниматься вверх и опускаться вниз, как на облегченной рыси Когда всадник поднима



Рис. 76. Всадница, держащая палец инструктора. Если поднимаясь, как на рыси, она тянет за палец, то ее локоть сжат

ется и тянет меня за палец, я сразу говорю «Ой!» Моя реакция обычно удивляет учеников, поскольку, поднимаясь, они не замечают, как пытаются поднять и свою кисть. Держась за меня, всадник не может поднять кисть, поэтому он уравновешивает себя за счет моего пальца Его движение не причиняет мне боли, однако для рта лошади оно, несомненно, стало бы отвлекающим и принесло бы ей неприятные ощущения Поэтому всадник делает еще одну попытку, на этот раз сознательно стараясь не тянуть меня за палец. (Рис. 76)

Когда вы сами попытаетесь проделать это упражнение, то заметите, что, поднимаясь, вы должны достаточно широко развернуть свой локтевой сустав, чтобы сохранить спокойствие и неподвижность кистей Без раскрытия локтей ваши кисти автоматически пойдут вверх, вслед за остальным телом. Точно так же локтевые суставы смыкаются, когда вы садитесь. Это раскрытие и смыкание локтей сопоставимо с раскрытием и смыканием

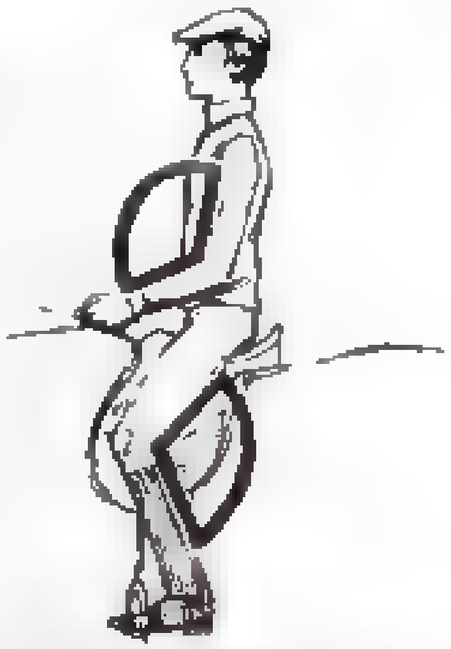


Рис. 77 Углы локтя и колена раскрываются и закрываются

коленей на облегченной рыси Запомните это новое ощущение. (Рис. 77)

Любое движение кистями вперед или назад будет включать в работу локтевые, а также плечевые суставы Одно не может работать без другого. Не держите поводья, но при этом попробуйте двигать руками вперед и

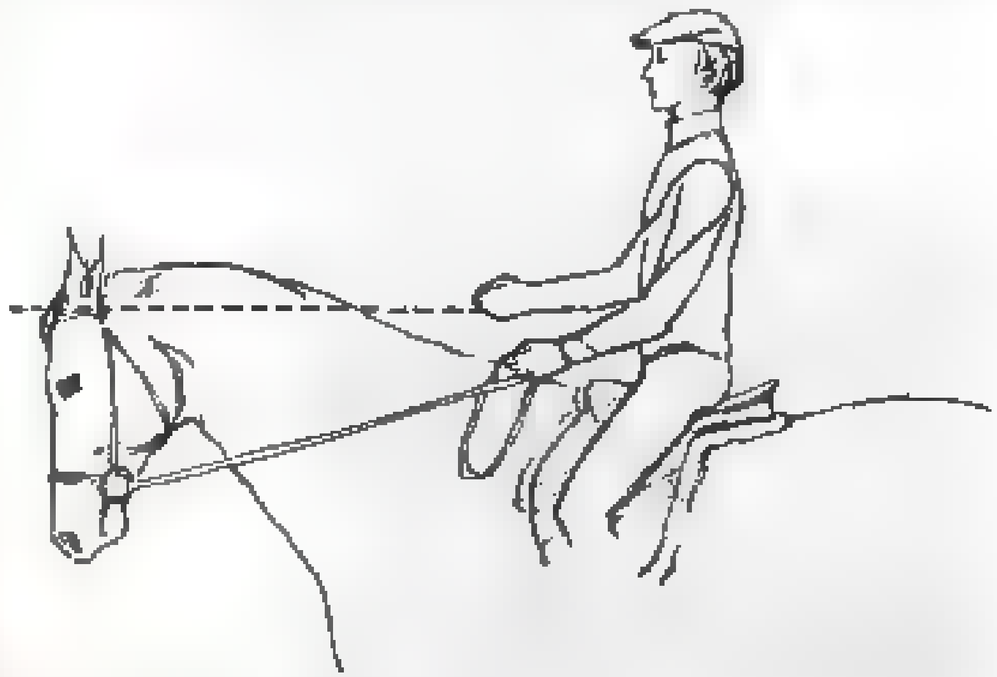


Рис 78. «Закрытый» локоть приводит к поднятию и падению кисти всадника при движении руки

назад, как вы делали бы, следуя за головой лошади на шаге Выполняя упражнение, стараитесь указывать руками на рот лошади У большинства людей при первой же попытке будет хорошо работать верхняя часть руки, но предплечье и кисть будут указывать не на рот, а на уши лошади (Рис 78) Для вас станет настоящим откровением, когда вы узнаете, как сильно должен раскрыться локоть, чтобы кисть указывала на рот лошади

Теперь продолжайте езду шагом, кисти повторяют движения головы лошади Если смотреть сбоку или сверху, то вы заметите, что ваше предплечье и повод образуют прямую линию (Рис. 79 а- г) Чтобы сохранить эту линию прямой, вам придется держать кисти выше, когда лошадь несет свою голову высоко, и ниже, когда она опускает ее На шаге голова и шея лошади находятся в постоянном движении, и она должна непрерывно чувствовать, что вы остаетесь с ней, сохраняя мягкий, нежный, ровный контакт с ее ртом Верхняя часть вашей руки должна свободно «свисать» с плеча, подобно камню на конце веревки «Смазанные» суставы плеча и локтя следуют за пальцами, мягко чувствующими рот лошади

Рис. 79. Правильное положение, прямая линия, вид сбоку



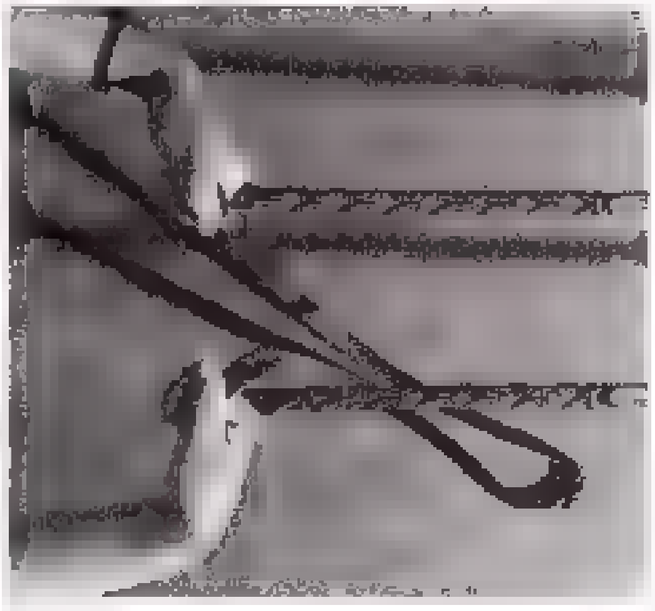
а. Прямая линия от локтя до удил



б. Правильное положение, прямая линия, вид сверху



в. Неправильно: запястья вывернуты наружу, вид сверху



г. Неправильно: запястья повернуты вовнутрь, вид сверху

Научившись контролировать плечи и руки, снова встаньте неподвижно и подумайте о запястьях и пальцах, а также о том, как они соединяются с предплечьем

Вы должны держать повод между указательным и большим пальцами руки, при этом большой палец должен лежать сверху. Это положение не дает поводу возможности соскальзывать. Повод выходит у вас из руки между мизинцем и безымянным пальцем.

Не следует держать кисть ни горизонтально, суставами пальцев вверх, ни перекручивать так, чтобы большой палец указывал наружу. Суставы большого пальца должны быть направлены вверх, под легким углом друг к другу. (Рис. 81 а и б.)

Предплечье человека состоит из двух костей. Когда вы поворачиваете кисть так, что суставы пальцев оказываются в горизонтальном положении, эти две кости пересекают одна другую. Если же повернуть кисть, расположив суставы пальцев почти вертикально, то окажется, что кости идут почти параллельно друг другу, если смотреть сверху. (Рис. 82 а и б.) Такая взаимосвязь между двумя костями придает кисти большую чувствительность и восприимчивость. Суставы при этом находятся в вертикальном положении. Что касается силы сжатия, то представьте, что вы держите в каждой руке маленькую

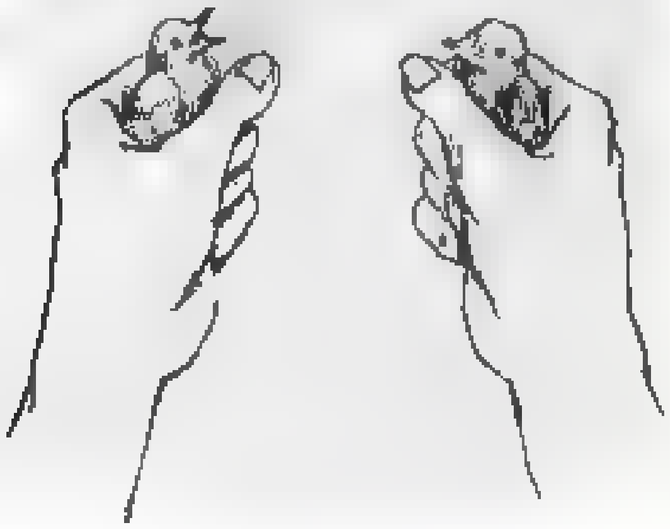
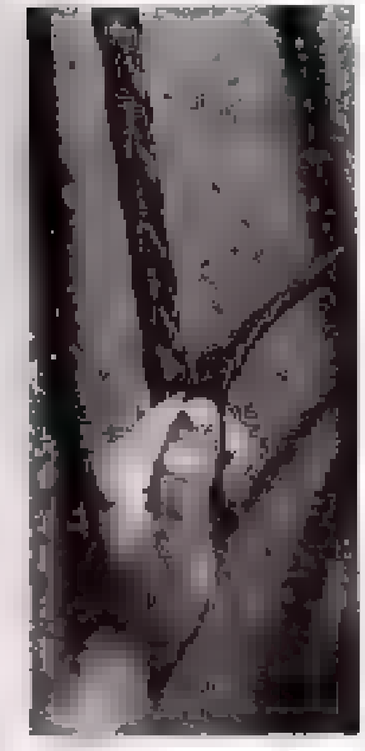


Рис. 80. Держите поводья так, как держали бы маленьких птичек. Не стискивайте их и не поворачивайте так, чтобы они сталкивались головами



а. Правильно: большие пальцы сверху

Рис. 81. Большой палец кисти должен быть сверху



б. Неправильно: суставы пальцев сверху



а. Правильно: большой палец лежит сверху, кости предплечья расположены параллельно

Рис. 82. Кисть и кости предплечья, вид сверху



б. Неправильно, суставы смотрят вверх, кости предплечья скрещены и зажаты

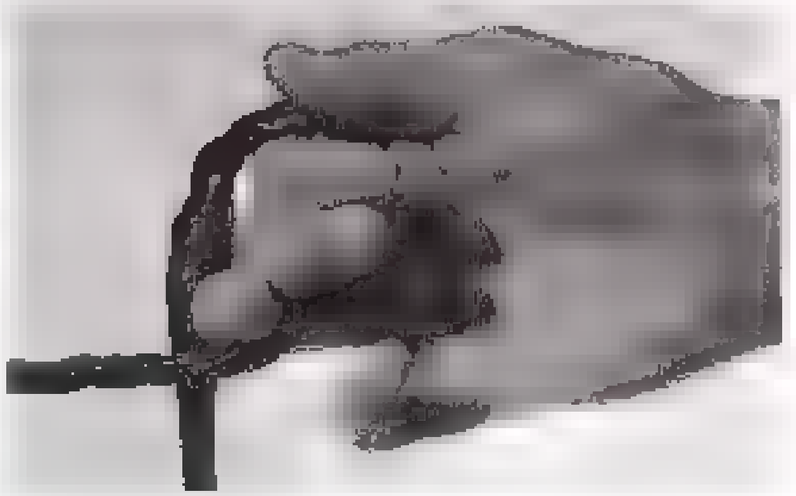
птичку, и ее голова смотрит наружу между вашим указательным и большим пальцами (см рис на с. 144) Рис. 80 Вам нельзя ни слишком сильно стискивать птичек, поскольку вы можете сделать им больно, ни наоборот, держать их слишком свободно, поскольку вы можете их упустить. Их головы должны также смотреть вверх, чтобы не ударяться друг о друга. Помимо этого образа, вы можете притвориться, будто держите в руке слегка сжатую губку. Держите ее так, чтобы не выжать всю воду

Когда вы держите поводья, сомкните руки так, чтобы суставы согнулись и *кончики ваших пальцев касались ладоней* Не надо грубо их хватать (Рис 83 а-в) Управляя лошадью с поводьями, лежащими слишком близко к кончикам пальцев и с прямыми суставами, вы не только не используете весьма полезные соединения — костяшки пальцев,— но рискуете также упустить поводья, дав им возможность выскользнуть из ваших пальцев.

Потренируйте кисти, поводья вам пока не нужны. Широко разведите пальцы в стороны, затем сомкните, разводите и сжимайте их много раз подряд, сгибайте суставы пальцев, активно шевелите пальцами Попробуйте осознать, как много суставов в вашем распоряжении, и как мало вы используете их на деле Теперь снова возьмите в руки поводья, сомкнув вокруг них пальцы. Когда вы собираетесь использовать руки в диалоге с лошадью, то инициатором движения должен стать безымянный палец Другие пальцы присоединяются к нему потом (Рис 84 а и б.) Слишком часто, когда вы начинаете пользоваться кистями, большой и указательный пальцы работают, а безымянный остается позади, слишком слабый, чтобы быть полезным Вследствие этого ваши кисти оказываются в неудобном положении, а, как вам уже известно, любое неудобное положение вызывает напряжение.



а. Правильно: кончики пальцев касаются ладони



б. Неправильно, пальцы разомкнуты

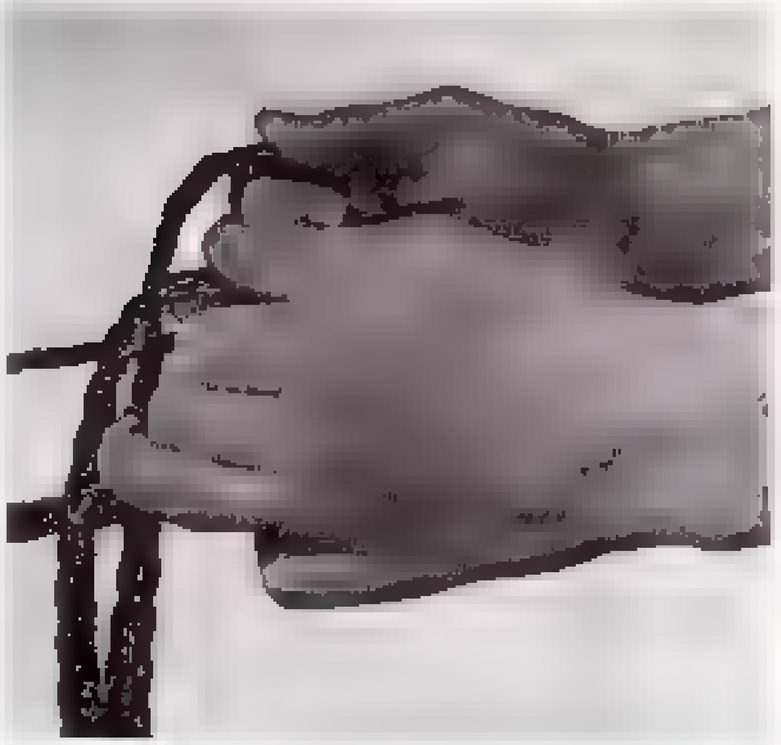


в. Неправильно, пальцы стиснуты слишком сильно

Рис. 83. Смыкание кисти вокруг поводьев



а. Правильный контакт



б. Недостаточный контакт, когда безымянный палец слишком прямой и все пальцы разомкнуты

Рис. 84. Безымянный палец должен быть согнут в суставе

Если такое простое упражнение, как сгибание и разгибание пальцев, не поможет развить подвижность безымянного пальца, то попробуйте немного согнуть кисть, продолжая держать вертикально суставы пальцев. Можно слегка повращать запястьем, поворачивая сомкнутые пальцы примерно на 45 градусов. Если даже этого недостаточно, то несколько раз отведите локти назад. Стараитесь, чтобы они двигались по прямой

Не забывайте, что все крупные движения исходят от плеча и локтя, и только мелкие — через пальцы. Это не означает, что пальцы играют менее важную роль. Их, наоборот, зачастую чрезмерно эксплуатируют вместо того, чтобы дать плечу и локтю достаточно свободы

Попытайтесь вообразить, что ваши руки и поводья от плеча до удил — это мягкие садовые шланги для полива. По шлангам течет вода. Вода сильной струей вырывается из шлангов и падает далеко впереди лошади (Рис. 85). Вам необходимо прочувствовать и «записать»

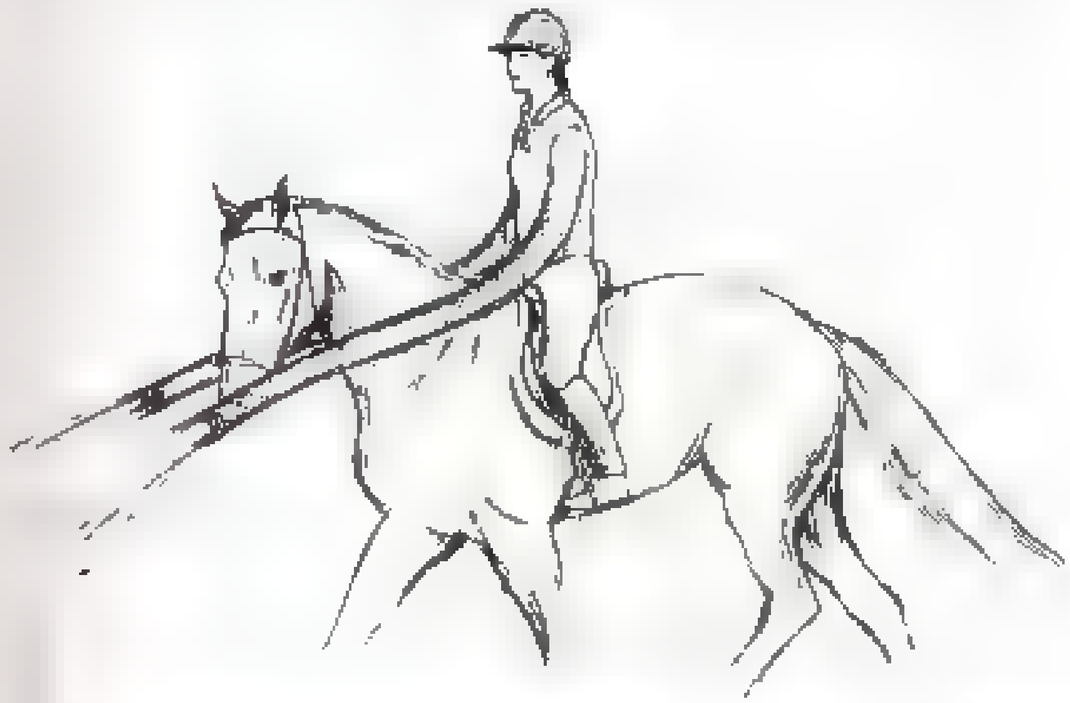


Рис. 85. Притворитесь, что ваши руки и кисти — это мягкие садовые шланги. Дайте воде устремиться по ним вперед

на внутренний «видеомагнитофон» образ устремляющейся вперед воды. Она подобна энергии, проводимой лошадью через ваши руки, кисти и поводья, выходящей далеко за удила. Это придаст лошади больше уверенности в движении, контролируемом вашими мягкими руками.

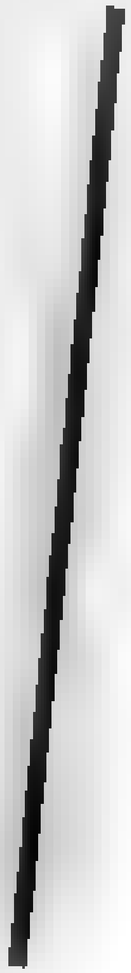
Естественным продолжением беседы о руках становится тема *поощрения*. Первым поощрением для лошади при любом правильно выполненном движении является моментальное расслабление рук всадника. Хороший всадник подавляющую часть времени воздействует удилами на рот лошади. Давайте назовем это «обычным контактом». В зависимости от баланса и чувствительности лошади, он может быть очень легким или довольно сильным. Допустим теперь, что ваша лошадь на удилах, и у вас с ней легкий, обычный контакт. Вы просите перейти от быстрого аллюра к более тихому, и при этом ваше тело и ноги словно плавно «перетекают» в руки. Поощрение должно наступить не *после* завершения движения, но скорее одновременно с его окончанием. В переходе с уменьшением скорости, который занимает несколько шагов, вы можете поощрить лошадь несколько раз до его завершения. Смягчение главным образом происходит в кистях. Вы должны расслабить мышцы ладоней и пальцев, не раскрывая их по-настоящему. Это также частично отразится в запястьях, локтях и плечах.

Каковы основные принципы правильного использования рук?

- Позвольте локтевому и плечевому суставам свободно раскрываться и закрываться.
- Держите поводья твердо, но не слишком туго или свободно.
- Используйте пальцы и запястья для мелких движений.
- Используйте локти и плечи для крупных движений.
- Расслабляйте кисти к моменту окончания движений, поощряя лошадь.
- «Несите» в руках «маленьких птичек».
- Используйте руки как «мягкие садовые шланги для полива».

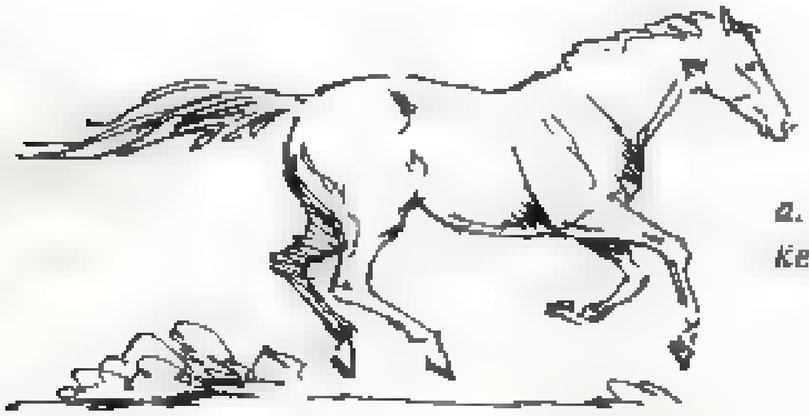
Каковы результаты правильного использования кистей?

- Всадник лучше ощущает рот лошади.
- Более устойчивые и расслабленные руки.
- Ритм движения лошади более согласован.

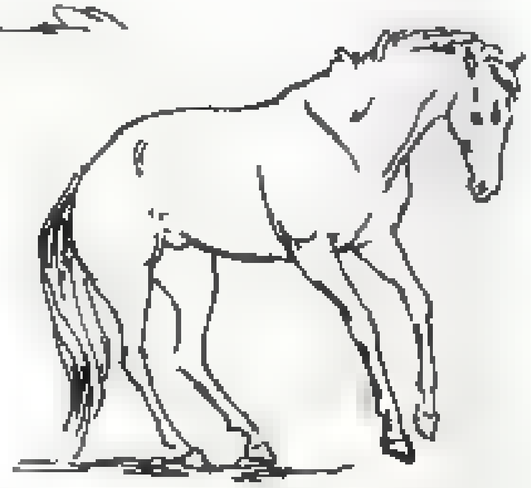


Глава 10
ПЕРЕХОДЫ

Согласованный хороший переход от быстрого аллюра к более тихому является одним из наиболее важных элементов, которые вам необходимо изучить в искусстве верховой езды. Представьте себе скачущую свободным галопом лошадь без всадника. Она приходит к остановке не более чем за три-четыре шага. Внимательно наблюдайте за ее движениями в тот момент, когда она

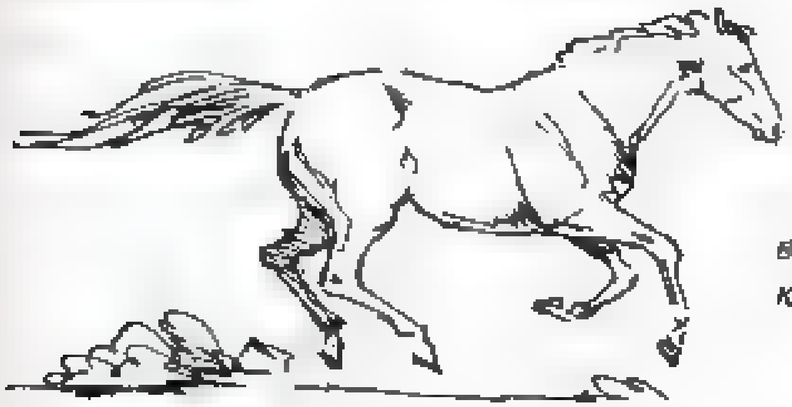


а. Лошадь скачет кентером

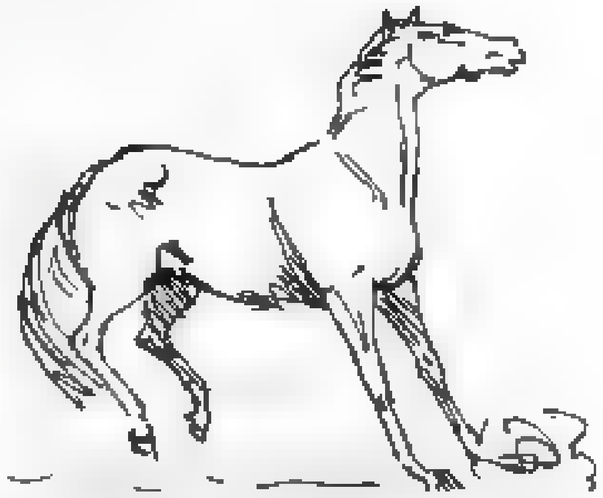


б. Лошадь легко останавливается, сохраняя равновесие

Рис. 86. Переходы со снижением скорости, хорошие и плохие



в. Лошадь скачет кентером



г. Лошадь останавливается, теряя равновесие Она тяжело ударяет о землю передними ногами, спина прогнута и напряжена

снижает скорость. Она округлит спину, опустит голову и наклонит шею. (Рис 86 а-г). Это позволит ей с каждым шагом все дальше подводить задние ноги под корпус, а центр тяжести, в свою очередь, сдвигается назад (в пределах тела). Лошадь останавливается, не нарушая равновесия. Вес при этом равномерно распределен по всем четырем ногам.

Если бы лошадь прогнула спину и подняла голову,— положение, которое мы часто наблюдаем у лошади под седлом,— то произошло бы тяжелое приземление с упором на передние ноги Вес переместился бы на передние ноги. Они тяжело ступают по земле. Нагрузка же на задние ноги очень мала. Последний сценарий являет собой сущее бедствие, которого, безусловно, необходимо любой ценой избегать во время верховой езды.

Ключ к успеху — в знании простых вещей. Не давите седалищными костями на спину лошади. Дайте ей возможность округлить спину. Пусть ваша посадка будет легкой, одновременно следующей за движениями лошади. Пока лошадь стоит неподвижно, вы должны выполнить упражнения, о которых мы рассказывали выше. Удерживая баланс и сидя без стремян, центрируйте себя. Начинайте «расти» вверх и вниз центра. Освежите в памяти образ ели (см. рис. на с. 109). Не тянитесь, просто дайте телу свободно «расти», ни на секунду не прекращая смотреть вперед. (Рис. 87.) Вновь обратите внимание, как вес тела опускается сквозь седло и бедра. Давление на них увеличивается, ягодицы становятся легкими. Вы не сжали бедра, не изменили положение таза и не удалили ягодицы или седалищные кости. Вы лишь

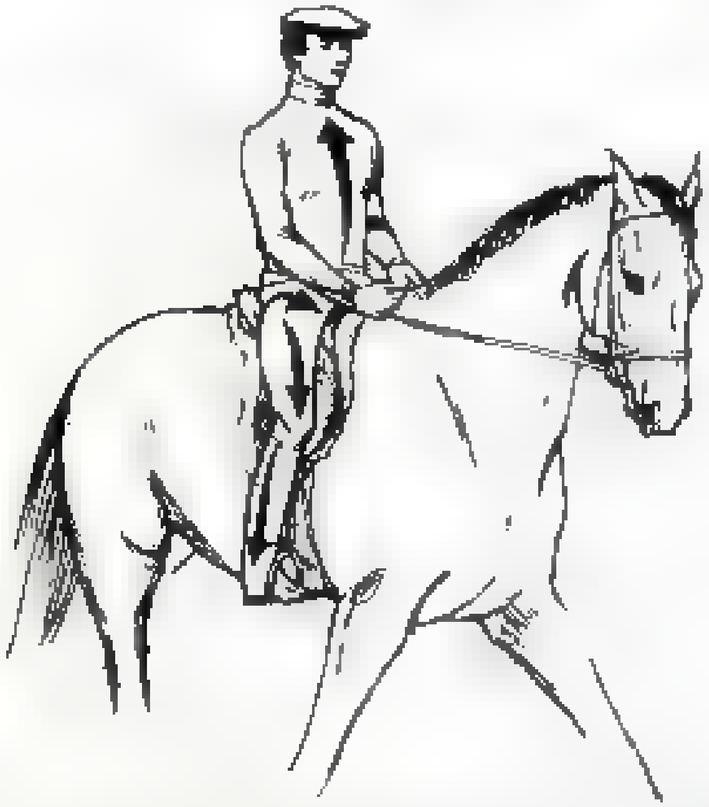


Рис. 87. При переходе со снижением скорости «прорастайте» вверх и вниз, чтобы «принять» своим телом округленную спину лошади

мысленно совершили перераспределение веса в вашем теле. Это улучшило вашу посадку и позволило лошади округлить спину, что и требуется от нее при переходе с уменьшением скорости.

Как вы уже видели в упражнении с «укороченными ногами» (глава 7), ваши бедра располагаются над же лезом стремян, близко к передней луке. Такое положение при участии силы тяжести обеспечивает вам твердую поддержку для перехода. Это избавляет вас от мышечного усилия и защищает промежность от твердой передней луки седла.

Попросите помощника положить палец примерно на полсантиметра ниже основания вашего колена. Вы почувствуете, как в результате «роста» ваше колено прикоснется к пальцу. (Рис. 88.) Правильно освободив колени и бедра, вы обнаружите, что плечи сохраняют баланс. Нагрузка на седалищные кости и ягодицы умень-



Рис. 88. Всадник, позволяющий колену «упасть» к пальцу помощника



Рис. 89. «Уроните» «укороченные» ноги вниз вдоль боков лошади, подобно бельевой прищепке на веревке

шается по мере того, как вес «спускается» по обе стороны седла перед путлищами. Это позволяет лошади округлить под вами спину. Вы сидите достаточно близко к передней луке седла, при этом сохраняя вертикальное положение. Лошадь не может наклонить вперед верхнюю часть вашего корпуса, так как бедра хорошо укреплены и держат вас. Если вам потребуется крепче взять поводья, прочная посадка выдержит силу тяги. При легком контакте с лошадью вы сможете усовершенствовать точность посылов, благодаря тому же твердому основанию. Не стискивайте ноги, прижимая их к седлу. Ваши бедра двигаются по бокам лошади, подобно старомодной деревянной бельевой прищепке на веревке. Она не давит, но держит достаточно крепко. (Рис. 89.)

При «падении» колена со ступней в стремени, шенкель будет слегка смещен назад на боку лошади. Именно там он и должен находиться во время перехода с уменьшением скорости. Почему? То же самое вы сделаете инстинктивно, если кто-то схватит вас за пояс: вы немедленно согнетесь. Аналогичным образом, если вы слегка смещаете ноги назад на боках лошади, она подведет задние ноги под корпус. Чтобы продвигать ее вперед, вы должны попеременно использовать давление и расслабление ног. Лошадь подводит задние ноги под

корпус и отталкивается. Чтобы замедлить шаг, вы даете поддержку твердой ногой, какая бы твердость ни понадобилась для удержания задних ног лошади под вами и смещения ее равновесия назад. Выполняя это, ни в коем случае не давите на стремена; пусть лодыжки сохранят мягкость и подвижность. Пятки глубоко «погружены».

Между тем ваши кисти сомкнутся достаточно твердо, чтобы спокойно и уверенно сказать «нет» любому импульсу, который может возникнуть у лошади, чтобы уйти вперед. В тот же момент, как она послушается вас, немедленно расслабьте кисти, вернитесь к обычному давлению. Представьте, что задние ноги лошади идут прямо в ваши кисти, руки не двигаются назад к остальному телу и к заду лошади. Любое движение руки является не причиной, а результатом посылов, обращенных к корпусу и конечностям лошади. Последовательностью посылов для перехода с уменьшением скорости становится:

1. Седалище,
2. Ноги;
3. Кисти.

Во время перехода вы почувствуете, как ваши тазобедренные суставы «раскрываются» в направлении кистей,— но кисти ни в коем случае не опускаются к бедрам. Вы будете все яснее ощущать, что источником контроля за лошадью является ваш центр, а не место, расположенное выше диафрагмы или ниже «укороченных» ног. Вы также в полной мере осознаете упомянутый выше образ бельевой прищепки.

Чтобы научиться применять все это на практике, вначале хорошенько потренируйтесь с переходами от шага к остановке без стремян. Помните следующее: седалище «облегает» лошадь, тазобедренные суставы — эластичны, а поясница — мягкая и длинная. Центрируй-

тесь и «растите», направляйте задние ноги лошади вверх к вашим кистям. Во время перехода делайте выдох. Чтобы оценить необходимость выдоха, попытайтесь во время следующего перехода задержать дыхание. Лошадь будет слушать вас с меньшим вниманием.

Теперь снова выдохните и свободно езжайте шагом вперед. Выполните переход с уменьшением скорости до полной остановки, в процессе упражнения старайтесь воспринимать каждую пульсацию спины лошади от первого до последнего шага. Это поможет лошади остановиться быстро и полностью, а не медленно снижать скорость.

Когда вы остановитесь, пусть ваши ноги какое-то время продолжают спокойно обхватывать бока лошади. Вы все еще общаетесь с ней, все еще думаете «вперед», хотя вы уже неподвижны.

Когда вы впервые используете стремена для перехода от быстрого аллюра к более тихому, не надавливайте на них вниз или вперед. (Рис. 90 а, в.) Это характерная тенденция почти для всех, кто сначала учится переходам со снижением скорости, требующим глубокой посадки. Результатом надавливания на стремена становится сжатие и напряжение лодыжек, коленей, бедер и всего тела. Когда вы «роняли» бедра и колени без стремян, проблем не возникало, но стремена мешают «падению», блокируя колени. (Рис. 91 а-в.) Чтобы



а. Лошадь сбалансирована и устремлена вперед на рыси

Рис. 90. Плохой переход со снижением скорости



б. Всадник напряжен и зажат, что заставляет лошадь терять направленный вперед поток энергии. Обратите внимание на сопротивление лошади



в. Лошадь переходит в зажатый шаг



а. Лошадь сбалансирована и направлена вперед на рыси



б. Лошадь направлена вперед и округлит спину при переходе

Рис. 91. Хороший переход с уменьшением скорости

избежать этого, вспомните, как вы становитесь на колени. Для этого вам надо переместить ступни назад, убрав их с дороги, и развернуть тазобедренные суставы вперед, позволяя коленям упасть. Когда колени беспрепятственно «падают» вниз, ваши мягкие лодыжки дают



в. Лошадь переходит в сбалансированный шаг, направленный вперед

возможность шенкелям контактировать с лошадью ниже седла, на пятнадцать — двадцать сантиметров позади подпруги. Это положение «отдает» лошади команду привести задние ноги под корпус, ее спина как бы сливается с вашим седалищем. Вы сможете извлечь максимальную пользу от вашей чувствительной эффективной посадки, контролирующей задние ноги лошади.

Достигнув успеха в переходах от шага к остановке, вы сможете выполнять переходы со снижением скорости на любом аллюре. Не втискивайте лошадь в переход. Позвольте ей делать шаги, необходимые для сохранения равновесия. По мере продолжения тренировок вы сможете свести количество шагов к минимуму, но в течение всего упражнения сохраняйте ощущение танца, когда лошадь заносит задние ноги под корпус и легко несет тело.

Правильные переходы с увеличением скорости могут быть прекрасны. Лошадь попросту перетекает из одного аллюра в другой в полном согласии с всадником. Это требует максимального внимания как от лошади,

так и от всадника. осознания друг друга Помимо того, лошадь необходимо привести в состояние готовности центрированием всадника Можно ощутить восприимчивость лошади и можно рассчитать свои движения таким образом, что вы будете помогать друг другу продвигаться вперед

К большому сожалению, слишком часто можно наблюдать неуклюжие и даже бедственные переходы к более резвому аллюру Всадник может четко говорить лошади: «Двигайся вперед», но сам оставаться позади Когда центр массы вашего тела находится сзади, вы тяжело падаете на спину лошади. Лошадь говорит «Ой'», прогибая спину Она отводит задние ноги далеко назад. В то же самое время потеря равновесия заставляет всадника ловить рот лошади удилами В результате лошадь напрягает шею впереди холки и поднимает голову. Лошадь быстро приобретает дурную привычку автоматически поднимать голову и прогибать спину на шаг или два при каждом переходе с увеличением скорости. (Рис. 92 а в.)



а. Лошадь ощущает напряжение всадника до начала перехода

Рис 92. Плохой переход с увеличением скорости



б. Во время перехода к рыси всадник сжимается, центр тяжести остается позади, и лошадь недовольна этим



в. Теперь лошадь переходит на рысь с напряженными ногами и прогнувшейся спиной

Чтобы избежать таких неловких моментов, начните с мысленного просмотра «видеозаписи» прекрасного перехода (Рис. 93 а-в) Запомните, что при переходе от тихого аллюра к более резвому первыми начинают дей



а. Лошадь и всадник, расслабленные и мягкие до перехода



б. Во время перехода на рысь лошадь округляет спину под всадником. Центр тяжести всадника расположен впереди, в направлении движения лошади

Рис. 93. Хороший переход с увеличением скорости

ствовать мощные задние ноги лошади и их крупные сгибательные соединения — скакательный сустав, плюсна и путовый сустав. Первый толчок должен исходить из вашего центра массы (Рис. 94.) Почувствуйте нарастание движения седалища, следующего за лошадью, и дайте



в. Лошадь отправляется на рысь «мягкая и круглая». Потоки энергии идут сзади, направляются вверх, проходя через холку и шею

ему прийти в один ритм с лошадью. Не забывайте об использовании «Четырех Основ». Вы все время должны оставаться вместе с лошадью, двигающейся вперед, от начала первого шага. Если вы упустите первый шаг, то потом будет уже поздно догонять.

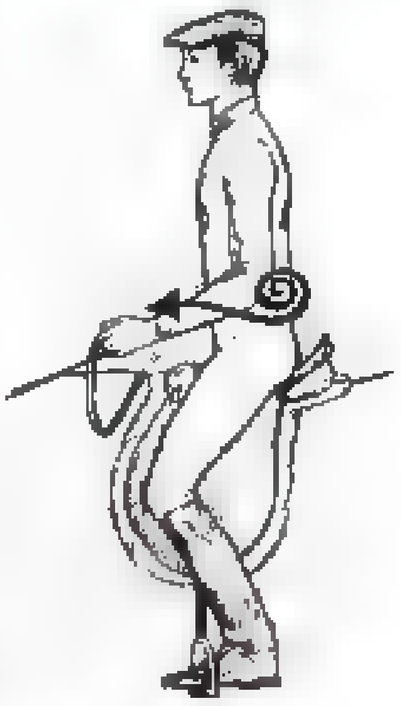


Рис. 94. «Взболтав» энергию в своем центре тяжести, направьте ее вперед

Выстраивая потоки энергии в центре тяжести, держите ноги рядом с подпругой, где нервная система лошади лучше всего реагирует на посылы к движению вперед. По мере необходимости можно использовать небольшие сжатия Лошадь получает информацию не только от седалища, но и от ног всадника

Думайте «вперед и вверх» от вашего центра. Ощущайте ритм лошади Своим подвижным седалищем вы просите лошадь заполнить пространство под вами, округлить спину и двинуться вперед. Ваши кисти должны смягчиться, освобождая переднюю часть тела лошади. Она должна плавным движением перетекать сзаду наперед вместе с энергией, поднимающейся и выходящей наружу через холку и снова опускающуюся вниз, к удилам

Когда вы правильно установите все эти элементы, даже вялая лошадь удивит вас своим переходом с увеличением скорости. Я не хочу сказать, что вам никогда не придется прибегнуть к хлысту или шпорам Лошади, как и люди,— индивидуумы К счастью для нас, чаще всего они хотят угодить хозяину Тем не менее, они могут быть своенравными, игривыми, упрямыми или просто непослушными. В таких случаях наказание необходимо — предпочтительно хлыстом. Оно должно быть быстрым, уверенным и достаточно убедительным (иногда даже сильным), но никогда — жестоким. Положительный ответ от лошади должен послужить сигналом к немедленному прекращению наказания и продолжению просьб посредством посылов На этот раз лошадь должна проявить большую готовность прислушиваться к ним. Если вам приходится применять хлыст, чтобы заставить лошадь слушать посылы вперед, ни в коем случае не тяните уздой ее за рот и не бейте по спине, когда она, подчиняясь, выпрыгивает вперед из под вас. Бросьте поводья и дайте вашим плечам качнуться назад, если необходимо, но не причиняйте лошади боль в тот момент, когда

она пытается ответить. Затем соберитесь, не торопясь, и заново начните ею правильно управлять. Вы увидите, как улучшится восприимчивость лошади

Хорошенько потренируйтесь с переходами от остановки к шагу, перемежая упражнения рысью, чтобы освежить интерес лошади Вы поймете, что научились делать переходы с увеличением скорости, когда ощутите во время движения, что спина лошади под вами стала длиннее и шире. Вы увидите, что она слегка поднимает шею сразу у холки, когда вытягивается, и слегка опускает ее вниз от макушки Когда у вас будет хорошо получаться переход от остановки к шагу, начинайте выполнять переходы от шага к рыси, а затем переходы: ходьба — рысь — кентер. С практикой, применяя «Четыре Основы» и правильно используя поводья, вы почувствуете, что прекрасно держите равновесие, лошадь будет охотнее вам отвечать, и переходы ваши станут просто великолепны

Каковы основные принципы правильных переходов?

- Используйте «Четыре Основы» до и во время перехода.
- Выдыхайте во время перехода
- Пусть энергия плавно течет через ваше тело. Импульсы идут сзади

Для перехода с уменьшением скорости

- Центрируйтесь и «прорастайте» вверх и вниз.
- «Облегчите» ступни. «Мягкие» шенкеля отведены назад
- Позвольте «бельевым прищепкам» «упасть», не сдавливая их
- Ощутите, как ваше седалище становится частью тела лошади
- С достаточной силой сожмите кисти, чтобы предотвратить движение вперед.

- Поощрите лошадь «мягкими» кистями и седалищем
- Думайте «вперед» даже при переходе со снижением скорости.

Для перехода с увеличением скорости:

- Ощутите, как ваша энергия и энергия лошади движутся вперед и вверх. Импульсы идут сзади и проходят через ваш центр
- Центрируйтесь и «растите».
- Плавно «перетекайте» вперед вместе с лошадью с самого первого шага.
- Смягчите кисти для того, чтобы освободить переднюю часть тела лошади.

Каковы результаты правильного перехода?

- Сохраняется направленный вперед поток энергии.
- Лошадь округляет спину и не сопротивляется переходу.
- Лошадь ощущает легкость в ногах.
- Лошадь более внимательна и восприимчива.
- Укрепляется контакт всадника с лошадью.

Глава 11
УЧЕБНАЯ РЫСЬ

Весьма распространено мнение, что лучший способ научиться сидеть на рыси — изнурять себя, тренируясь до тех пор, пока полностью не привыкнешь к тряске. Люди проводят долгие часы, пока лошадь водят на корде, вместе с ней жутко страдая от постоянных подпрыгиваний и ударов. Эту ситуацию можно исправить, если использовать несколько техник сразу. Вы можете научиться сидеть на рыси в сравнительно короткий срок, с менее травматическими последствиями этого процесса как для себя, так и для лошади.

Вы уделяли немало времени езде шагом, работая с близкой посадкой на трех точках, следуя за движением вашей лошади. Затем вы пробовали позволять своему туловищу «расти» вверх, а бедрам — вниз, для переходов от более резвого аллюра к тихому. Обе техники необходимы для учебной рыси.

Рысь представляет собой двухтактный аллюр. На каждый такт две диагональные ноги лошади дотрагиваются до земли. В этот момент корпус лошади находится в самой низкой точке. Между тактами корпус лошади поднимается и оказывается в подвешенном положении. Затем вновь происходит падение. Если вы хотите достичь непрерывного контакта седалища со спиной лошади, то оно должно повторять каждое движение лошади. Практикуясь в выполнении переходов с уменьшением скорости, вы позволяли телу и «укоро-

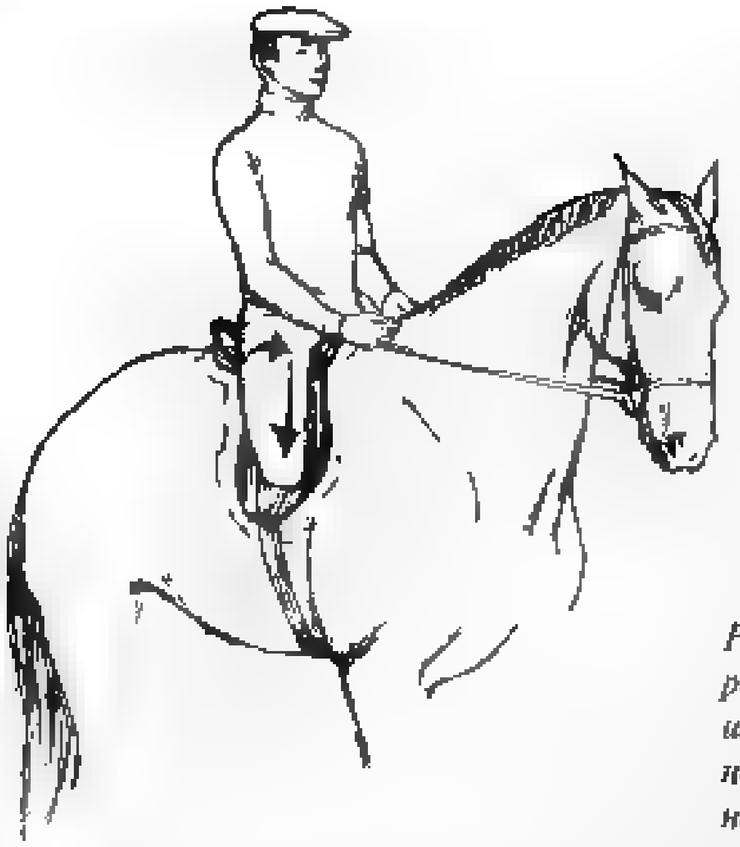


Рис. 95. На учебной рыси позвольте вашим «укороченным» ногам «расти» вниз над стременами

ченным» ногам «расти» вниз. Во время «роста» внутренние поверхности бедер раскрывались, не изменяя ровного положения таза. (Рис. 95.) На учебной рыси вы позволяете этому происходить с каждым шагом. Я предпочитаю представлять себе учебную рысь как ритм «раз-раз» по сравнению с ритмом «раз-два» облегченной рыси. Поэтому на каждый «раз» учебной рыси вы позволяете себе «упасть» вместе с лошадью. В промежутках вам надо, чтобы ваше седалище стало частью лошадиной спины, а лошадь подняла бы спину, вернувшись к исходному положению.

Представьте себе лыжника на склоне, полном трамплинов. В то время как его голова и плечи сохраняют ровное положение, лыжи и ноги падают вниз между каждым трамплином и мягко поднимаются вверх на его вершине. (Рис. 96.) Или попытайтесь мысленно нарисовать себе колеса машины, двигающейся вверх и вниз по



Рис. 96. Пусть на учебной рыси ступни и ноги подпрыгивают вверх и вниз, как будто вы на лыжах берете трамплины

очень ухабистой дороге, колеса подпрыгивают вверх и вниз, пока корпус машины ровно едет над ними.

Находясь на лошади, вы не можете заставить себя следовать ее движению. Вы должны позволить лошади делать это за вас, точно так же, как и на шаге. Чтобы бедра оставались мягкими, вам надо держать голову и шею свободными и сбалансированными, а спину широкой и длинной. Ваша поясница не должна спадаться и прогибаться - из-за этого ваш таз будет крутиться на спине лошади. Не давайте также напрягаться вашей спине. Было бы очень хорошо, если бы ваша спина могла на самом деле удлиняться и укорачиваться. Но вы можете представить себе, что ваша спина — это сильная резиновая колонна. Колонна, которая обладает свободой движения. Колонна, которая в какой-то степени может деформироваться, как подушка, но — ни при каких обстоятельствах не может обвалиться.

В области таза также существует легкий пружинящий эффект. Как вы, должно быть, помните из 5 главы, позвоночник соединяется с задней областью таза в крестце. В результате любой вес, который принимает на себя позвоночник, будет передаваться вниз через заднюю область таза. Ноги же соединяются с тазом в тазобедренных суставах. Седалищные кости располагаются непосредственно под этими суставами. Таким образом, любой толчок со стороны ног будет проходить вверх через переднюю область таза. Она становится чем-то вро-

де моста или кронштейна между идущими вверх и вниз силами, производя некоторый пружинящий или смягчающий эффект между ними. Это сводит тряску к минимуму.

Пружинящий эффект возможен лишь в том случае, если таз находится в ровном положении. Если прогнуть поясницу назад и перевесить переднюю часть таза вниз, то крестец будет находиться прямо над седалищными костями. В этом случае пропадает любая возможность амортизации, и в результате возникает дискомфорт для вас и лошади. Ягодицы, которые располагаются ниже крестца, также поглощают движение. Они действуют как амортизаторы, и вы можете представлять их себе в виде приятных достаточно твердых поролоновых подушечек.

После центрирования и установления правильного дыхания попробуйте проехать рысью три-четыре шага, а затем сделать плавный переход на шаг. Не забудьте выдыхать во время перехода. Проделайте упражнение несколько раз. На рыси вам нужна будет по-настоящему «мягкая» и спокойная поясница, а те несколько шагов не оставят вам времени, чтобы успеть сжаться. Переход со снижением скорости акцентирует ваше внимание на «вытяжении» вниз, которое поможет вам лучше ощутить движение.

Попробуйте выполнить упражнение, ранее используемое нами на шаге: «рука над головой» (см. рис. на с. 115). Пусть все ваше тело «повиснет», как марионетка на веревочке, а передняя часть тела станет эластичной и растяжимой. Это упражнение поможет вам расслабить нижнюю часть тела. Временно позвольте своей пояснице делать лишние движения. Пусть лошадь совершенно свободно раскачивает ваш таз назад и вперед. Пусть это происходит до тех пор, пока вы не поймете, насколько большой диапазон движения вам приходится контролировать.

На рыси время от времени меняйте руку над головой. Теперь мысленно представьте свой центр. Ощутите, насколько тяжелее становится таз, особенно задняя его часть. Позвольте тазу обрести спокойствие в седле и сохранять равновесное положение с опорой на середину седалищных костей. Становясь более устойчивым, ваш таз успокоит и поясницу. Теперь вспомните образ резиновой колонны,— спина обладает свободой движения, но не обрушивается. К этому моменту движение тазобедренных суставов будет поглощать большую часть движений лошади.

Еще раз представьте себя марионеткой, держащейся на нити, прикрепленной к макушке. Нить идет от неба и держит вашу голову, в то время как остальные части тела свободно «свисают» вниз. (Рис. 97.) Затем представьте, что к вам, марионетке, прилип мокрый песок. Он облепил шею, плечи и грудную клетку. Посте-

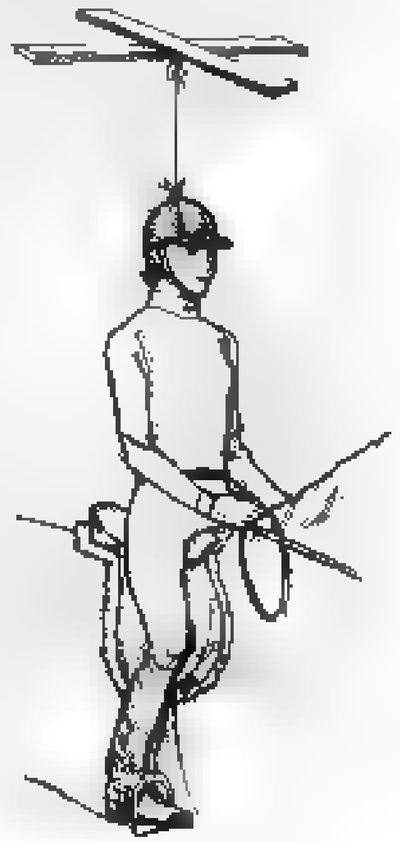


Рис. 97. Представьте себя марионеткой на ниточке, которая привязана к вашей макушке

пенно, будто под лучами летнего солнца, песок высыхает и начинает ссыпаться вниз. Он стекает и стекает тоненькими струйками, устремляясь в таз и через него, в ноги и ступни. По мере движения песка нижняя часть вашего тела наливается тяжестью. Верхняя часть, освобождаясь от песка, становится легче. И вот вместо нее остается «пустая раковина». Но голова и шея все еще подвешены на нити. Теперь мысленно нарисуйте себе образ песка, сбегающего вниз по спине лошади, а затем ощутите, как спина вырастает из груды песка, становясь единым целым с вашим седалищем.

Попробуйте другое упражнение: начните езду шагом без стремян. Посадка ровная и глубокая. Пятки подтянуты вверх к ягодицам. Держите их в таком положении и вытяните руки в стороны. (Рис. 98.) Если вам не-



Рис. 98. На шаге, подтяните пятки вверх к ягодицам, разведите руки в стороны и по-настоящему «раскройте» переднюю часть своего тела и тазобедренные суставы.

кого попросить вести лошадь, разведите руки в стороны настолько широко, насколько позволяют поводья. Продолжая ехать, прочувствуйте, какой свободной и подвижной может быть нижняя часть тела, если частично снять напряжение с ног. Теперь вернитесь в обычную позицию. Постарайтесь перенести в учебную рысь свободу движения тазобедренных суставов, ягодиц и поясницы. Пусть ваши ноги обхватят лошадь естественным образом, используя силу земного притяжения, а не железную хватку.

Когда начнете чувствовать себя комфортнее во время коротких периодов учебной рыси, удлиняйте их перед тем, как сделать переход со снижением скорости. Если вы начнете сжиматься и подпрыгивать, вернитесь к шагу и начните заново. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не получите достаточную уверенность в посадке. Это глубокое мягкое положение с легкостью можно найти путем центрирования с «мягкими» глазами. (Рис. 99 а и б.)

В начале ваших тренировок темп учебной рыси должен быть медленным, чем быстрее лошадь рысит, тем вам труднее попадать в унисон с движением.

При этом аллюре вашему телу предстоит «гасить» энергию движения корпуса лошади. Свободные тазобедренные суставы, колени и лодыжки могут «принять на себя» 90 процентов нагрузки. Представьте себе снова образ колес машины, амортизирующих тряску ухабистой дороги. Когда тазобедренные суставы, колени и лодыжки сжаты, движение лошади передается в верхнюю часть вашего тела. Это создаст эффект взмаха кнута: голова болтается, а плечи — подпрыгивают. Очевидно, что в этом случае движение лошади не было амортизировано. Когда вы видите беспорядочное раскачивание головы всадника, то причиной этому почти всегда бывают зажатые тазобедренные суставы. Поскольку хорошие руки



а Хорошая учебная рысь. Посадка всадника глубокая и мягкая, лошадь движется с чувством удовлетворения



б. Плохая учебная рысь. Упирающаяся нога всадника и жесткая поза вызывает напряжение у лошади

Рис. 99. Учебная рысь

зависят от сохранения спокойствия верхней части тела, хорошая посадка становится абсолютно необходимой Хорошая посадка, заодно с «мягкими» тазобедренными суставами и подвижными коленями и лодыжками, явля



Рис 100. Если вы сожмете любой из указанных на рисунке участков тела, то шея, голова, плечи и кисти будут подпрыгивать

ется ключом к правильной учебной рыси (Рис 100) Кроме того, если вы можете принимать своим телом восходящие пульсации спины лошади, то в ответ получите от нее великолепное движение

Я помню, как наблюдала за ездой Гарри Болдта (Harry Boldt) на Олимпийских играх в Монреале. Его плечи были неподвижными, широкими, прямыми и сбалансированными, а руки мягкими и спокойными Фрак скрывал его поясницу, но заметна была свобода тазобедренных суставов. Я видела полное единение всадника с лошадью. Позади меня разговаривали два знатока, и один из них заметил «Люди говорит о зажатой езде немца, но нижняя часть тела этого всадника просто не может быть твердой Если бы это было так, его плечи не могли быть такими спокойными».

Позже я видела езду Вальтера Кристенсона (Walter Christenson), также из Германии, на курсах по верховой езде, которые он вел в Гарварде На нем всегда был надет либо короткий пиджак, либо свитер, так что я могла видеть и поясницу, и бедра. При «мягких» коленях и лодыжках и спокойной гибкой спине, его тазобедренные суставы двигались достаточно активно для того, чтобы поглощать собой любые толчки лошади без малейшего усилия. Я ни разу не видела сжатия мышц его ягодиц или нижней части бедер. Он ехал с красивой сбалансированной гибкостью.

Каковы основные принципы правильной учебной рыси?

- Продолжайте «расти» вверх и вниз от центра тяжести
- Следуйте за движением лошади вперед и вниз со спокойной поясницей, освобождая тазобедренные суставы и следуя бедрами за их движениями
- Позвольте тазобедренным суставам «раскрываться» и «закрываться».
- Позвольте свободно двигаться коленям и лодыжкам.
- Принимайте идущую вверх пульсацию спины лошади.
- Держите ягодицы и бедра «широкими» и «мягкими»
- Продолжайте правильно дышать, сохраняя гибкость спины, не позволяя ей «твердеть».
- Используйте не хватку, а силу тяжести.

Каковы результаты правильной учебной рыси?

- Единение с лошадью.
- Улучшение контакта с лошадью.
- Улучшение равновесия, мягкости и чувства ритма.
- Улучшение движения лошади

Глава 12
КРУГИ И ПОВОРОТЫ

Выполнение круга с первого взгляда может показаться простым маневром При этом изгиб корпуса лошади от темени до хвоста должен соответствовать дуге круга К примеру, вольт, будучи равен шести метрам в диаметре, потребует от лошади намного большего сгиба, чем круг диаметром в двадцать метров. Но познакомившись с упражнением поближе, вы увидите множество неуклюжих вариаций Это происходит от отсутствия взаимопонимания между лошадью и всадником и взаимного сопротивления Лошадь может изгибаться в неправильную сторону при выполнении круга или поворота Может изогнуться только в плече, выставляя его наружу (Рис. 101 а и б) Временами лошадь не изгибается вовсе, при этом задние ноги описывают больший круг, чем передние. А иногда, когда изгиб слишком крутой или отсутствует вовсе, след задних ног проходит внутри следа передних. Эти (и некоторые другие) искажения — результат или избыточного напряжения корпуса и суставов лошади, или неповиновения всаднику, или сочетания обоих факторов.

Представьте, что корпус лошади, от макушки до хвоста, это лук. Чтобы согнуть лук, вам не только надо выгнуть середину, но и держать при этом неподвижными оба его конца Движения активной «внутренней ноги» всадника (ту силу, которая сгибает лук и создает импульс) следует использовать у подпруги, гармо-



а. Зажатая лошадь изогнута в неправильном направлении

б. Лошадь, выставляющая плечо

Рис. 101. Неправильные круги

нично сочетая с ритмом движения лошади Любое на силие может вызвать неповиновение лошади Она может не захотеть сгибать свой корпус вокруг железного прута, но с удовольствием свернется вокруг «мягкой», чувствительной ноги. Вспомните упражнение «удлинение ног» (см рис. на с. 104)

«Внешняя нога» «закрепляет конец лука», не давая лошади возможности вихлять задом, вынося его наружу, за пределы круга. Поэтому эту ногу перемещают назад вдоль бока лошади «Внешняя нога» должна быть «твердой», «непоколебимой» и спокойной, если только не происходит настолько серьезная потеря импульса, что на мгновение возникает необходимость в обеих ногах, чтобы его восстановить (см. рис. на с. 103). (Рис. 55.)

«Внешний повод» «закрепляет другой конец лука». Он не дает плечу лошади выпячиваться наружу и контролирует степень изгиба. Кроме того, он поддерживает темп. «Внешний повод» должен постоянно быть туго натянутым Чтобы перенести часть давления на шею, можно поместить «внешнюю руку» на гребень шеи лошади, но ни в коем случае не надавливать. Это дает стабилизирующий эффект «Внешний повод» не должен колебаться, но не нужна и чрезмерная жесткость.

Роль «внутреннего повода» более разнообразна Он может легко направить лошадь в поворот, но вам не следует висеть на нем, иначе лошадь будет сопротивляться и сжиматься. В круге вы должны видеть только дугу «внутреннего глаза» и ноздрю лошади. «Внутренняя рука» может помогать «внутренней ноге» в закреплении изгиба. Когда край глаза лошади попадает в поле вашего зрения, лошадь расслабляет корпус на этой стороне Одновременно должна расслабиться и ваша рука. Таким образом, при правильном и мягком движении лошади «внутренняя рука» лишь поддерживает незначительный контакт. «Внутренний повод», в отличие от «внешнего», просит и дает

При выполнении кругов и поворотов использование седалища, ног и рук должно в конечном итоге синхронизироваться, давая эффект изогнутого лука, но в первую очередь вам необходимо научиться применять эти посылы по отдельности, правильно используя свое тело.

Помните ощущение «укороченных» ног? Теперь «уроните» «внешнюю ногу» назад от тазобедренного сустава. (Обратите внимание, что это движение отводит ваше бедро назад примерно на два с половиной — три сантиметра, а шенкель на восемь—пятнадцать сантиметров) Затем, «погружая» пятку назад, вы получите ощущение всей длины своего тела от плеча до пятки Сидя на неподвижной лошади, представьте себе выполнение круга

вправо. Теперь «уроните» свою «внутреннюю» «укорочен ную» ногу впереди путлища. Это движение «опустит» ваше колено и подтолкнет голень, лодыжку и стопу вниз и под лошадь рядом с подпругой. Не забывайте о колене и лодыжке. Они должны оставаться гибкими.

Вначале шагом, а затем рысью потренируйтесь в вы полнении больших кругов, восьмерок и серпантинов на свободном поводе, без стремян, мысленно используя только «укороченные» ноги. Интересно понаблюдать, как хорошо лошадь понимает посылы *одних лишь* «уко роченных» ног на кругах, поворотах и даже переходах от резвого аллюра к более тихому. Во время упражнения постарайтесь по-настоящему менять положение «укоро ченных» ног на каждой смене направления. «Внутрен няя» нога ритмично тянется вниз, становясь активной ногой, в то время как внешняя «укороченная» нога уве ренно и спокойно лежит далеко позади подпруги. Когда верх «укороченной» ноги перекатится вперед, остальная ее часть вытянется назад, вы ясно почувствуете смысл фразы «бедро плоско лежит на лошади». Даже «внутрен няя» «укороченная» нога будет лежать ровно.

Прекрасное ощущение — хорошо чувствовать бока лошади. Одна из учениц сказала как-то, что всегда дума ла о седле как о простом приспособлении для посадки, но теперь поняла, как важно ее «укороченным» ногам ощущать обе стороны седла.

Надев стремена и добавив к «укороченным» ногам «недостающие части», представьте себе, что у вас нет колен, только обрывки веревки, привязывающей икру к бедру. Из-за веревки нижняя часть ноги не будет оказы вать существенного влияния на положение бедра, тогда как бедро *будет* влиять на нижнюю часть ноги. Вытяни те «внешнюю ногу» назад от самой вершины с плоским бедром, мягким коленом, шенкелем, прижатым к лоша ди, ступней, параллельной боку лошади или максималь-

но близкой к этому положению, и мягкой расслаблен ной подошвой. Вы должны ощутить, как пятка «прова ливается» сквозь стремя, назад и вниз. Она не давит на стремя. Она расслаблена. Это в конечном итоге позволя ет «внешним» седалищной кости и ягодице комфорта бельно устроиться на спине лошади.

Такое расположение и использование ваших ног, вместе с «падением» «внутренней» «укороченной» ноги, объединяется со скольжением «внутренней» седалищной кости. Это помогает направлять лошадь на круге с мини мальным усилием с вашей стороны. Часто при активном использовании «внутренних» седалищной кости и ноги, «внешняя» седалищная кость поднимается, а «внутрен няя» сторона тела кренится в сторону поворота. Иногда таз сползает полностью наружу. Этих ошибок не произой дет при правильном использовании «укороченных» ног.

Теперь, когда вы обрели контроль за ногами и седа лищем во время кругов и поворотов, настало время по думать о верхней части тела. Следующий шаг на пути улучшения качества кругов вновь начинается на оста новке. Любое движение в той или иной степени охваты вает все тело, находитесь вы на лошади или нет. Круги лучше всего дают нам понять это. Когда вы идете по зем ле и хотите повернуть направо или налево, вы автомати чески слегка повернете плечи в направлении движения. Обратите внимание, что оба плеча меняют положение, когда одно выступает вперед, другое идет назад. Это не большое движение, оно выравнивает плечи в направле нии вашего движения.

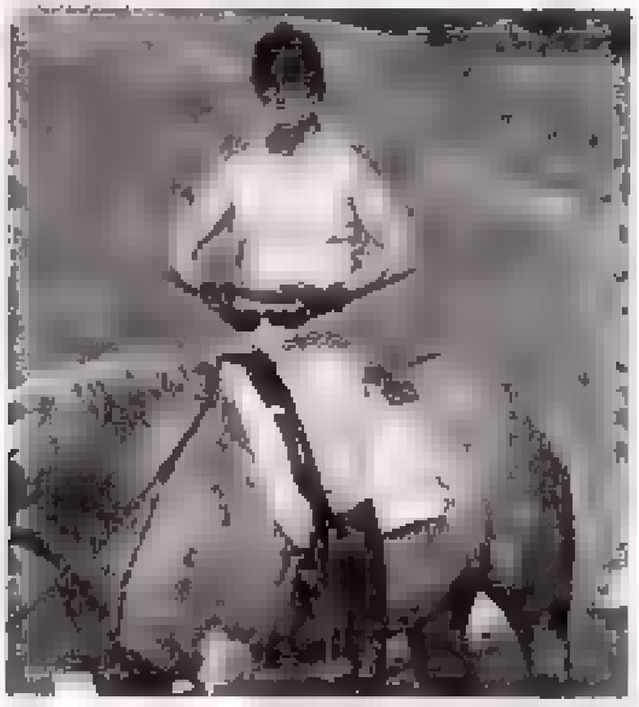
На лошади вам надо прибавить еще одно измерение. Чтобы повернуть направо, вы слегка отводите правое плечо и перемещаете левую ногу назад на боку лошади. Теперь вы превратили все свое тело в шарнир от подош вы стоп до самой макушки. Наименьшее участие в движе нии принимает ваш таз, который находится посередине.

Тем не менее, в центре тяжести находится механизм, *создающий* все движение и все нижние и верхние пере мещения исходят оттуда

Давайте вначале приведем в движение верхнюю половину Разведите руки по сторонам, образуя ими горизонтальную линию. (Рис. 103 а) Представьте себе



Рис. 103 а. Вращение верхней части тело вместе с плечами, руками и кистями, образующими горизонтальную линию, таз остается неподвижным



б. Вращение с воображаемым пляжным мячом в руках



в Вращение с опущенными локтями, кисти движутся вместе с плечами Это движение прекрасно подходит для выполнения круга на лошади



г. Ноги и плечи вращаются в противоположных направлениях, всадник занимает правильное положение для выполнения поворота налево

корабельную мачту, проходящую через ваше тело, плечи и руки — это нок-рея Вы можете поворачивать хорошо смазанную мачту в любом направлении, но поскольку ее нельзя согнуть, вы без труда удержите нок-рею на месте. Она не будет смещаться в горизонтальной плоскости Попробуйте поворачивать верхнюю часть тела вместе с

плечами, руками и кистями как одно целое Таз при этом неподвижен Заметьте, как легко держать плечи вровень с руками, образующими горизонтальную линию Верхняя часть тела заметно «раскрывается» Продолжайте делать повороты до тех пор, пока махи не станут свободными Затем начинайте постепенно опускать руки, одновременно округляя их, как будто вы держите в руках большой пляжный мяч. (Рис. 103 б.) При этом кисти должны находиться примерно на пятнадцать сантиметров выше холки, ладони чуть-чуть повернуты вверх, плечи расправлены очень широко Теперь продолжайте делать повороты в этом новом положении Прочувствуйте, как ваше тело вращается вокруг мачты, находящейся внутри Почувствуйте это вращение Оно должно быть сбалансированным, мягким и открытым. Затем, продолжая вращаться, спокойно уроните локти вдоль боков. Кисти остаются в прежнем положении Вы продолжаете двигать плечами Постепенно уменьшайте амплитуду вращения Теперь вы делаете лишь незначительные движения Но вы обнаружите, что это полностью усовершенствованное и утонченное движение верхней части вашего тела прекрасно подходит для выполнения круга на лошади (Рис 103 в.) Теперь нарушьте правила и посмотрите вниз на ваши руки Поскольку руки и кисти двигаются вместе с плечами, вы обнаружите, что они смещены в стороны ровно настолько, насколько нужно чтобы положить внешний повод на шею лошади как требуется При этом вы не прикладываете никаких дополнительных усилий.

Теперь попытайтесь выполнять повороты без помощи рук, пользуясь только ногами Как мы делали это раньше, вначале отведите одну «укороченную» ногу назад, «уронив» другую прямо вниз. Затем, при вращении в другую сторону, поменяйте положение «укороченной» ноги. Теперь уравновесьте верхнюю часть тела Чтобы

сделать это, необходимы «мягкие» глаза, правильное дыхание и центрирование В противном случае ваш таз начнет крутиться, и одна из ягодиц будет сползать с седла, когда вы попеременно отводите ноги назад. Не пытайтесь выполнять большие махи Пусть лучше амплитуда будет маленькой, но зато все движения будут выполнены правильно.

Теперь попробуйте скоординировать движения верха и низа Снова начните с разведенных горизонтально рук. Затем, описав руками круг, опустите их вниз. Теперь локти опущены, а кисти занимают обычное положение. Перед тем, как начать делать упражнение, тщательно продумайте все детали его выполнения Обратите внимание на последовательность движений: когда правое плечо идет назад, то левая нога двигается вперед, и наоборот Держите «мачту» вертикально, не крените в сторону. Поясница должна быть «длинной», а обе ягодицы — спокойно лежать в седле. (Рис. 103 г.) Во время выполнения этого упражнения я обычно хожу следом за учениками Я проверяю положение их ягодиц и слежу за тем, чтобы обе ягодицы мягко лежали в седле. Запомните, что поворот головы не должен быть больше поворота плеч. Кроме того, не забывайте использовать «хорошо смазанный механизм» ваш центр тяжести.

Многие, наверное, видели стоящие у входа в парикмахерскую столбы в красно-белую полоску Они постоянно вращаются, создавая впечатление непрерывного плавного движения вверх. Теперь, когда вы пробуете поворачивать лошадь в кругах и серпантинах, мысленно представьте, что все ваше тело от подошв до макушки — это полосатый столб (Рис 102.) При повороте направо столб вращается по часовой стрелке; при повороте налево — против часовой стрелки. Один из моих учеников, который выполняет все уровни выездки в соревновании на Большой приз, попрактиковавшись в этом упражне-



Рис 102 Представьте себя столбом в парикмахерской. Вращаетесь по часовой стрелке, когда направляетесь направо, и против часовой стрелки, когда двигаетесь налево

нии, сказал. «Теперь, когда инструктор говорит мне правильно расположить себя перед сменой направления, я должен проделать нечто подобное смене направления вращения столба у парикмахерской».

Используя эту методику, выполните несколько двадцатиметровых кругов и серпантинов шагом, с легким контактом, затем по очереди облегченной и учебной рысью Вполне возможно, что теперь на это потребуется меньше усилий, чем раньше Лошадь будет охотно отвечать вам, поскольку вы даете ей кристально ясные посылы, а не невнятицу беспорядочных движений

Для тех, кому образ столба у парикмахерской не очень помог, можно найти некоторые другие образы. Если вам трудно дается хороший разворот «внутреннего» плеча, попробуйте взять оба повода во «внешнюю руку», а затем уронить «внутреннюю» руку прямо вниз, чтобы во время вращения плеч она свешивалась позади



Рис. 104. Тренируясь «раскрывать» «внутреннее» плечо на повороте, попробуйте «уронять» «внутреннюю» руку позади бедра

бедра Это дает ощущение открытости передней части тела (Рис. 104) Такое же чувство должно возникать у вас, когда вы держите поводья в *обеих* руках.

При правильных поворотах кисти ваших рук будут слегка двигаться в стороны Посмотрите вниз и понаблюдайте, как это происходит Затем сделайте еще один поворот и намеренно оставьте кисти неподвижными Обратите внимание, насколько труднее стало вращать тело. Многие не позволяют рукам двигаться вместе с плечами и тем самым мешают плавности поворота Часто поворачивают голову и шею, думая, что верхняя часть тела тоже двигается Но на самом деле это не так. Притворитесь, что глаза находятся у вас на груди (Рис. 105) И теперь для того, чтобы посмотреть вокруг, вам надо повернуть всю верхнюю часть тела в нужном направлении Вы должны убрать «внутреннее» плечо с дороги, чтобы оно не меша-

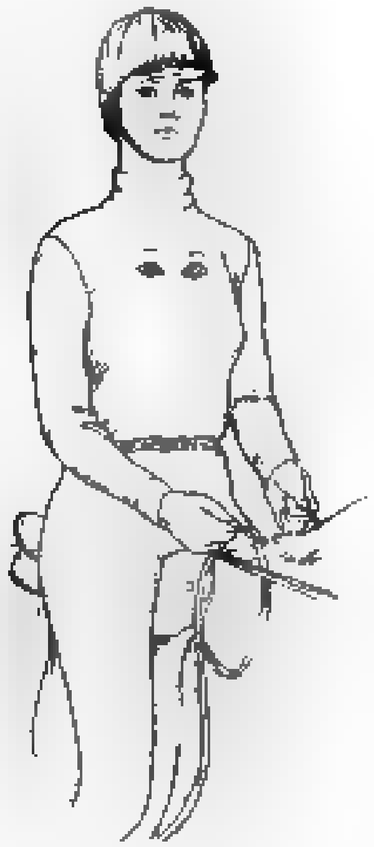


Рис 105. Чтобы помочь вращению верхней части тела, представьте, что глаза находятся у вас на груди Они смотрят в направлении поворота

ло смотреть глазам на груди При выполнении этого упражнения нос должен располагаться прямо над грудиной, это поможет сохранить голове устойчивость.

При прыжках вам может понадобиться большая амплитуда поворота головы, но при езде на ровной местности помните, что «мягкие» глаза позволят вам увидеть больше половины манежа одновременно. В дополнительном повороте головы нет необходимости, если движется все тело. Повернутая голова может сместить с центра чувствительный баланс тела Если «глаза на груди» четко видят все вокруг изгиба, то это говорит о правильном движении головы и плеч

После того, как вы поупражнялись с вращениями на шаге и рыси и начали отрабатывать «падение» «внутреннего» плеча во время поворота, вспомните нок-рею на мачте, которая может качаться только в горизонтальной плоскости. «Падение» плеча особенно часто становится

причиной проблем при езде вперед, вызывая «обвал» «внутренней» части грудной клетки и поясничного отдела позвоночника При этом происходит переброс нагрузки на «внешнюю» седалищную кость и таз перетягивается наружу от центра. Поэтому при повороте «нок-реи» старайтесь при дыхании направлять воздух во «внутренние» нижние ребра. Не давайте им «спадаться», пусть они помогают вам поддерживать прямое вертикальное положение. Ни при каких обстоятельствах нельзя допускать, чтобы ось вашего тела перевешивалась на сторону сильнее, чем ось тела вашей лошади При сбалансированной ровной езде перевес бывает очень незначительным, благодаря незначительной скорости большинства движений

Если учитель просит вас выдвигать «внутреннее» бедро вперед в повороте, осознавайте, что вы уже достигли этого «падением» «укороченной» ноги Попытка форсировать движение бедра вперед будет не только очень трудной, но и может стать причиной несчастья!

Еще один способ эффективного выполнения поворотов — *чувствовать*, что вы управляете лошадью силой энергии, генерированной *из той стороны вашего центра, в направлении которой вы поворачиваете* Другими словами, при правом повороте дышите и центрируйтесь, обратив внимание на правую сторону, и наоборот

К тому времени, как вы узнаете, как размещать «укороченные» ноги и правильно вращать плечами в процессе изучения кругов и поворотов, становится очень легко контролировать движения задней и передней части лошади, сгибая ее в дугу желаемого поворота. Это — неоценимый комплекс посылов, которые направляют движения и включают весь корпус лошади в поворот. Применив центрирование, минимально используя силу мышц, при лаконизме движений и усилий, вы правильно синхронизировали и разместили для поворота таз, ноги, торс, голову, плечи и руки

Теперь мне бы хотелось обсудить вопрос о дополнительной энергии, затрачиваемой при выполнении кругов и поворотов. Поскольку поворот отнимает больше усилий, чем движение по прямой, лошадь и всадник во время этого маневра обычно теряют энергию (импульс). Образ воды, устремляющейся через воронку, помогает всадникам по-настоящему осознать и почувствовать силу и направление энергии. Ваши ноги, седалище, руки, кисти и поводья – это воронка. Ваша лошадь — вода. Держите обе руки по сторонам, направив их ко рту лошади, и представляйте себе воду, которая мчится через вас, как сквозь воронку, и выходит наружу между руками (Рис. 106.)

Форма воронки управляет движением воды. Представьте, что напор воды достаточно велик для того, чтобы быстро опорожнить воронку, то есть ваше тело. Обе ваши руки — это стенки воронки. Вода давит на них с



Рис. 106. Выполняя поворот, представьте, что направленная вперед энергия лошади - это вода, мчащаяся через изогнутую воронку. Лошадь «надавливает» на «внешние» посылы подобно воде, давящей на внешнюю стенку воронки

одинаковой силой. Если вы теперь слегка повернете обе руки направо, то какой стенке воронки (правой или левой) понадобится больше силы, чтобы противостоять воде? Поскольку вода под давлением течет прямолинейно, то ответом будет: левая рука. Левая рука при правом повороте испытывает большие нагрузки, чем правая. Это — внешняя «стенка воронки». Описанный образ поможет вам понять, почему при выполнении круга «внешний» повод и нога должны давать постоянный и иногда сильный контакт,— достаточно сильный, чтобы сопротивляться «натиску воды»

Логичное заключение, что внутренней «стенке воронки», вашей правой руке, нужно прикладывать меньше силы. Если полностью ее удалить, то вода будет просто проливаться мимо, разбрызгиваться и растекаться лужей во всех направлениях. При слишком сильном «использовании воронки», когда вы тянете лошадь, эта «стенка» сдавливает и блокирует «течение», замедляя или даже останавливая движение вперед. «Внутренний» повод в некоторой степени необходим, чтобы «формировать поток воды» и направлять «течение» вперед, однако держать его вы должны легко и играючи

Что случится, если кто-нибудь перекроет воду у вас за спиной? Естественно, вода перестанет поступать. Это означает, что даже с правильно установленной «воронкой» вам не удастся выполнить поворот. Энергии сзади нет. Где же источник энергии, создающей «давление воды»? Им является задняя часть лошади, а ваша «внутренняя» нога активизирует его. Если достигнуть «мягкости» в ноге, расслабив шею и плечо, дав расслаблению возможность распространиться по телу вниз, то нога станет очень активной, и в результате лошадь будет вам повиноваться. «Твердая» и «непреклонная» нога заставит лошадь согнуться, но — согнуться в неправильном направлении

Теперь вы имеете представление о посылах для выполнения кругов и поворотов. Итак, подводя итог, можно сказать, что ваша «внешняя нога» и повод сохраняют энергию лошади, необходимую для поворота. «Внутренний» повод держит форму «воронки», но ни в коем случае не препятствует потоку энергии, а «внутренняя нога» служит проводником этому мощному течению. Оно устремляется вперед, далеко обгоняя. Даже опытные всадники говорили мне, что этот образ впервые прояснил для них резоны «внешних» посылов.

Используя объединенные образы вращающегося стола около парикмахерской и водяной воронки, попрактикуйтесь в езде серпантином на шаге и рыси. (Рис. 107 и 108.) Начиная пересекать круг в каждой петле серпантина, просматривайте следующий поворот на вашей внутренней «видеокассете». Вначале разместите себя и лошадь для по-



Рис. 107. Вне круга. Обратите внимание на изгиб лошади, баланс лошади и всадника, а также положение ноги всадника



Рис. 108. Внутри круга. Обратите внимание на изгиб корпуса лошади и положение ноги и туловища всадника

ворота, а затем выполняйте его. Помните о «мягкости» вашей шеи и подмышек, «вылепливайте» форму лошади «мягкими» «внутренней» седалищной костью, ягодицей и шенкелем, поддерживая ее «внешней ногой» и поводом. Думайте о «внутренней» задней ноге лошади, с каждым шагом выступающей вперед и поддерживающей вес ее тела. Слушайте и ощущайте ритм движения лошади. Мысленно направляйте вперед энергию от центра вашего тела, чтобы помочь лошади двигаться. Продолжайте смотреть на круг «глазами в груди» и ощущайте толчки шагов лошади, проходящие к вам вверх через ее спину.

Каковы основные принципы езды по кругу и поворотов?

- Используйте «Четыре основы».
- Используйте образ «укороченных» ног. Это позволит газу сохранять ровное положение.

- Отведите «внешнюю ногу» от тазобедренного сустава назад.
- «Погрузите» («опустите») «внешнюю ногу» вниз и назад, ступня расположена параллельно телу лошади
- Используйте «мягкую» «внутреннюю ногу», включайте в работу образ «укороченной» ноги. Это, также как и скольжение седалищной кости, поможет эффективнее стимулировать, побуждать лошадь.
- Слегка вращайте плечи и верхнюю часть тела, позволяя «глазам на груди» свободно видеть круг.
- «Внешний повод» должен быть туго натянут. Это дает стабилизирующий эффект
- «Просите» и «давайте» при помощи «внутреннего повода».
- Контролируйте «движение воды через воронку»
- Представьте себя, от подошв ваших ступней до макушки головы, «столбом около парикмахерской».

Каковы результаты езды по кругу и поворотов?

- Обе седалищные кости остаются на седле. «Внутренняя» седалищная кость свободно скользит.
- Тело наездника устойчиво, уравновешенно и свободно
- Лошадь сохраняет правильный изгиб при круге.
- Лошадь продвигается вперед с легкостью и балансом

Глава 13

ПОЛУОДЕРЖКИ И СОБСТВЕННОЕ РАВНОВЕСИЕ ЛОШАДИ

Полуодержки

Когда мои ученики показывают хорошую верховую езду, это означает, что «Четыре Основы» прочно внедрены в их технику. Мои ученики контролируют движения верхней части тела, шеи и головы и умеют сохранять баланс. При езде их спина «длинная и широкая» и, как результат этого,— свободные тазобедренные суставы. Они выполняют хорошие круги и повороты с постоянным центрированием. На нижние переходы тоже бывает приятно посмотреть. На этом этапе обучения я обычно задаю ученикам несколько вопросов.

Первый вопрос: «Какой эффект оказывает *центрирование* на ваше тело?» Ответы бывают разные: «Это расслабляет меня...делает меня мягче» «Я чувствую себя более комфортно» «Я сижу глубже.. мой центр массы «падает».. ноги располагаются подо мной» «Я чувствую каждое свое действие, а также лучше чувствую лошадь». Все это так. Но затем, в конце концов, я слышу: «Это *балансирует* меня» Именно этого слова я и жду. Центрирование балансирует или по-новому балансирует ваше тело со всеми вытекающими последствиями.

Мой следующий вопрос: «Реагирует ли лошадь на ваше центрирование и если да, то как?» Каждый уверен, что лошадь чувствует центрирование. Что касается самой реакции, то я слышу множество разных ответов:

«Она становится мягче, движется более плавными шагами». «Она становится более восприимчивой» «Она лучше движется вперед...подводит задние ноги под корпус» Все эти ответы также отражают действительность. И вдруг кого-нибудь осеняет: «Она по-новому балансирует себя!» Вот мы и тут добрались до сути. Когда лошадь чувствует ваш баланс, ей это нравится, и в ответ она округляет и расширяет спину, будто сливается с вашим телом. Одновременно она подводит задние ноги под седло, передняя часть ее туловища становится легче. Таким образом, лошадь заново уравновешивает себя.

Затем я задаю третий вопрос: «Что такое полуодержка и для чего ее выполняют?» Ответом почти всегда бывает оцепенение и озадаченные лица. В противоположность этому другие два вопроса вызывали мечтательные улыбки. Затем наконец появляются ответы, каждый правильный по-своему: «Полуодержку делают перед выполнением нового упражнения». «Это подготавливает лошадь к смене аллюра или темпа». «При полуодержке передние ноги лошади направлены к «вам в руки». Это способствует лучшему сбору». При последнем ответе всадник часто сводит плечи вместе, сжимая грудь, и напрягает ноги, все это сопровождается нахмуренным взглядом.

Поэтому я задаю вопрос: «Что в основном делает полуодержка с вашей лошадью?» Затем наступает момент откровения: «Она заново балансирует лошадь!» Да, именно так. (Рис. 109.)

Если вы поразмыслите на этим, то поймете, что каждый раз во время центрирования вы на самом деле выполняли небольшую полуодержку. Как это теперь стало просто понять. Вопрос о полуодержке больше не требует нахмуренных лиц и напряженных тел.

«Полуодержка», на мой взгляд, не самый удачный термин. Она почти не связана с остановкой. Более под-



Рис. 109. Полуодержка для перехода от резвого аллюра к более тихому, от кентера к рыси. Лошадь округляет спину под всадником, когда происходит повторный баланс. Всадник мог бы поместить ногу немного дальше назад

ходящим было бы сказать, что это установление равновесия заново. Тем не менее, поскольку полуодержка является общепринятым термином, я буду его использовать на следующих страницах книги.

При полуодержке мы почти всегда в большей степени задействуем задние ноги лошади, дальше подводя их под корпус. При этом центр массы смещается назад, облегчая переднюю часть корпуса. Полуодержка также наполнена внутренним движением вперед, несмотря на то, что она не всегда увеличивает или уменьшает скорость. Перед тем как попросить лошадь выполнить какое-нибудь новое движение, например, переход от шага к рыси, вы должны подготовить ее к этому полуодержкой, призывая к вниманию, и заново сбалансировать ее корпус

так, чтобы как в танце, с легкостью и блеском, войти в следующее движение. Вы должны также использовать полуодержку, по мере необходимости, для повторного балансирования лошади во время движения. Обязательно «смягчайте» кисти в конце полуодержки, чтобы поощрить лошадь и позволить ей двигаться вперед.

До сего момента во время тренировок вы при каждом центрировании делали «мини» полуодержку, повторно балансируя как себя, так и лошадь. Полуодержку можно значительно усилить простым добавлением к вашему центрированию любого из следующих элементов: направление «сильных ног» в руки, направление ног «в сильные руки»; или направление «внутренней ноги» во «внешнюю руку» при повороте. Полуодержку можно проделать «шепотом», просто центрируя себя, но, шепот то или крик, полуодержка никогда не должна выглядеть, как насильственное действие, впихивание или заталкивание. Напротив, полуодержка больше похожа на танец.

Локи Ричардс (Lockie Richards) в своей книге «*Выездка: начните правильно*» посвящает полуодержке прекрасный раздел, который я рекомендую прочесть каждому всаднику. Он говорит: «Все, что нужно сделать всаднику,— это скорректировать свое положение, или более элегантно нести себя, сидя высоко и расслабив седалище, таким образом, позволяя лошади «подойти» к седалищным костям всадника и заполнить собою пространство между его ногами. Когда лошадь чувствует, как всадник несет себя, она обычно немедленно отвечает небольшим сбором».

При езде на горячей лошади, которая сильно тянет вперед, вам необходимо сначала притормозить ее, а затем задать новый темп. Представьте себе это как выполнение серий полуодержек или небольших переходов со снижением скорости. С помощью своих посылов просите, «принимайте» и «давайте», постепенно замедляя движение лошади. Несколько раз повторите посылы, чтобы все больше замедлять движение, а затем используйте их по мере необходимости для сохранения желаемой скорости. В результате ваших последовательных действий вам на самом деле удается замедлить темп. Таким образом, вы ясно видите возможность комбинирования этих трех инструментов: центрирования, полуодержек и переходов со снижением скорости, с идеей достижения многих целей.

Все эти посылы можно эффективно использовать различными способами во множестве сочетаний, так что держите их в состоянии готовности в депо вашего правого полушария мозга. Я всегда говорю своим ученикам: «Нельзя быть слишком высоким, слишком глубоким или слишком широким, слишком часто центрироваться,— или делать слишком много полуодержек».

Теперь во время работы с лошадью вам надо лишь продумывать «балансирование заново», центрируетесь ли вы, делаете полуодержку или переход со снижением скорости. Это добавляет новые нюансы вашей езде и является стартом на пути к достижению *собственного равновесия* вашей лошади.

Собственное равновесие для лошади и всадника

Что такое собственное равновесие? Это концепция взаимосвязи между копытами лошади и ее корпусом. Представим тело лошади как параллелограмм с четырьмя подкованными ногами. Размещение копыт на земле определяет устойчивость массы тела в отношении четырехугольного корпуса.

У молодой или нетренированной лошади все четыре копыта стремятся быть ближе к заднему краю параллелограмма. Значительная часть массы «переваливается» вперед, оказываясь без поддержки. Передний край обычно

тянет заднюю ногу под живот. Это увеличивает поддержку всего корпуса, облегчает переднюю часть туловища лошади. Внешний вид и движения лошади говорят о бьющей через край жизнерадостной энергии. Импульс плавно идет вперед и вверх. При этом шея лошади вытягивается и образует небольшую дугу, округляясь от холки через макушку. Челюсти становятся «мягче», а спина «расширяется и удлиняется». Ноги делают гладкие и свободные махи. Весь вид лошади говорит о том, что она счастлива. (Рис. 111.)

Такого качества движения можно достичь лишь в том случае, если дать лошади при езде максимум свободы и комфорта. Вам необходимы седалище, ноги и поводья как инструменты инструктажа и помощи — в буквальном смысле для *помощи* лошади.



Рис. 111. Лошадь, обретшая собственное равновесие. Обратите внимание на внутренний баланс, «мягкую» круглую спину и грациозный изгиб гребня от холки к до макушки

Традиционное использованиеслова «рамка» в отношении собственного равновесия лошади может ввести в заблуждение, поскольку оно предполагает некоторую жесткость. Эта путаница еще и возрастает, поскольку лошадь в правильной рамке *может быть* твердой, если удерживается зажатыми посылами всадника, которые ограничивают плавные движения лошади. Под сбалансированным и чувствительным всадником лошадь будет в правильной рамке при отсутствии какой-либо жесткости, почти не ощущая давления со стороны. Она сама несет себя и нуждается лишь в деликатных напоминаниях, чтобы сохранять последовательность действий. Это лошадь с правильным равновесием, соответствующим ее способностям или уровню работы. Она автоматически находится в правильной подвижной рамке. В своем теле она ощущает то же самое, что и вы, когда освобождаете свое тело и уравновешиваете себя.

Так как же вам, центрированному всаднику, на практике научить лошадь равновесию? Начать следует, как и все остальное, с шага. Следуя движениям лошади, вы учите ее испытывать приятные ощущения, далеко заступая задними ногами и создавая длинные шаги. Такими упражнениями лошадь развивает мышцы в спине и бедрах. Она освобождает плечи и учится управлять своим корпусом, несущим на себе вес всадника. Важно, чтобы вы постоянно чувствовали вертикальную пульсацию каждого шага, проходящую через седалище. Позволяя лошади поднимать и ронять отдельные части вашего седалища, вы поощряете ее активнее действовать спиной,— что является ключом к хорошему равновесию. Вы ощутите лошадь *впереди* ваших ног, что означает ее моментальную реакцию на посылы ног. Если вы перестаете получать импульсы шагов через ягодицы, то лошадь находится позади ваших ног.

Когда вы сможете постоянно держать лошадь впереди ваших ног на шаге, не нарушая при этом ритма, это

будет означать вашу готовность перейти к равновесию на рыси и кентере Здесь вы также должны чувствовать подъемы и пульсации каждого шага,— или потеряете собственное равновесие и лошадь вновь окажется позади ваших ног Важно не забывать об ощущении восходящих пульсаций шагов Вам понадобится глубокая концентрация, чтобы выполнять это, одновременно применяя другие посылы. Если ваша посадка будет все время по-настоящему открытой, со свободной головой и шеей, то ваша лошадь будет лучше отвечать на ваши посылы, которые впоследствии могут быть более легкими.

В поддержании собственного равновесия лошади вам безмерно поможет внутренняя «видеозапись». Пробудив «Четыре Основы», вы увидите превосходную мысленную картину: себя и лошадь, вместе движущихся вперед и сохраняющих равновесие, - жизнерадостных и красивых.

Каковы основные принципы полуодержки?

- Представляйте себе полуодержку как повторное балансирование.
- Центрируйте себя, затем, по мере необходимости, дополните посылы рукой посылами ногой
- «Смягчайте» кисти в конце каждой полуодержки
- Сохраняйте открытую, «принимающую» посадку.
- Думайте «вперед»

Каковы результаты полуодержки?

- Более глубокая, мягкая, сбалансированная посадка.
- Происходит повторный баланс лошади.
- Больше задействованы задние ноги лошади.
- Лошадь развивает собственное равновесие, которое позволяет ей сохранять бодрость без поддержки всадника.

Глава 14
КЕНТЕР

При езде кентером вам важно следовать за движениями лошади с «мягкой» поясницей, свободными тазобедренными суставами, «принимающими» седалищными костями и ягодицами, а также эластичными коленями и лодыжками Движение аллюра отличается от шага или рыси Как упоминалось ранее, шаг имеет размашистый четырехтактный ритм, а рысь более быстрый, ровный, двухтактный ритм. На обоих аллюрах спина лошади в основном сохраняет горизонтальное положение Кентер имеет более длинный трехтактный ритм, включающий паузу Спина лошади не остается в горизонтальном положении, но двигается вверх и вниз по-



Рис. 112. Спина лошади при кентере движется подобно качелям Ваши тазобедренные суставы должны «раскрываться» и «закрываться» согласно ее движениям

добно детским качелям. (Рис. 112.) На кентере с левой ноги последовательность поступи такая: правая задняя левая задняя и правая передняя вместе, и ведущая — левая передняя нога. Затем лошадь зависает над землей пока правая задняя нога вновь не опускается вниз. Нижняя часть тела всадника должна повиснуть, потянуться вниз и «принять» импульс

Мне это представляется следующим образом. допустим что во время неспешной езды на лошади вы подошли к откосу, уровень которого на несколько футов ниже обычного. (Рис. 113) В какой-то момент спина лошади наклоняется, пока она соскальзывает в это небольшое углубление, а потом выравнивается снова. Если вы



Рис. 113. Езда на три такта при кентере подобна движению лошади вниз по небольшому откосу при езде шагом по пересеченной местности

расслаблены, то просто «раскроете тазобедренные суставы и «уроните» бедра одновременно с наклоном спины лошади вниз. При помощи легкого прогиба поясницы вы сохраните плечи в прямом положении. Затем, когда лошадь достигнет уровня земли, она вернет вас обратно в обычное положение При кентере вы должны «открывать» и «закрывать» тазобедренные суставы, пока спина лошади отклоняется вниз, затем вверх, на счет «раз два-три и подвисание» Ваши бедра будут полностью «открыты» на третий такт шага, который соответствует самому нижнему положениюспины лошади Движение лошади должно автоматически сомкнуть ваши бедра в конце подвисания, когда спина начинает двигаться вверх. Это соответствует моменту подведения задних ног под корпус. От вас требуется следовать за спиной лошади с «укороченными» ногами.

Передняя часть вашего тела должна представляться вам длинной эластичной лентой. С каждым шагом происходит ее натяжение и ослабление Вы должны позволить лошади самой «открыть» и «сомкнуть» ваши тазобедренные суставы. Вы в это время держите поясницу «мягкой», на самом деле позвольте лошади двигать вас. Вы должны почувствовать, как широкая «лента» ровно распределенного веса охватывает как переднюю часть седла, так и часть его под вашими седалищными костями и ягодицами «Уроните» себя по всей поверхности лошади и дайте ей «заполнить» ваше седалище, как если бы вы были мягкой, хорошо подогнанной по размеру перчаткой Такая расслабленная посадка позволит лошади округлиться под вами во время подвисания В этот момент вы займете самое глубокое положение в седле Вы «уронили» бедра, «мягкие» колени опущены вниз, в то время как тазобедренные суставы «открываются» и «закрываются» согласно плавным движениям лошади. Свободные движения тазобедрен-



а.



б

Рис 114 а-е Последжательность кентера Обратите внимание на изменения уровней передней и задней части корпуса лошади, которые заставляют «раскрываться» и «закрываться» тазобедренным суставам



в.



г

ных суставов являются на самом деле ключом к правильной посадке на кентере. (Рис. 114.)

Как и на шаге, «внутренней» седалищной кости необходимо позволить свободно скользить вперед на каждом шаге Это движение увлечет за собой бедро и



д.



е

колено «Мягкое» колено при этом слегка изогнется Если стиснуть коленями седло, то это помешает скольжению, заставит лошадь ощущать сопротивление. В результате это приведет к уменьшению округлости кентера.

Существует нежелательная тенденция укорачивания фазы подвисания, когда всадник слишком быстро начинает движение вниз В результате подвисание становится слишком коротким, а следовательно, укорачивается и шаг Из-за этого лошадь теряет ритм и постепенно доходит до четырехтактного кентера (Четырехтактный кентер является следствием приземления диагональных ног не вместе, а по отдельности Такой шаг, давая очень короткое подвисание, не является истинным аллюром) Чтобы придать истинному кентру великолепие, мерный ритм и должное подвисание, вы должны терпеливо учиться держать бедра раскрытыми Дайте лошади время свободно «полетать» На кентере лошадь выполняет всю работу за вас Ваша главная задача — позволить ей сделать это.

Для начала вам могут помочь короткие интервалы езды кентером,— начиная с пяти — десяти шагов перед переходом к рыси. Для частых переходов к рыси есть две причины Во-первых, после первых нескольких шагов кентера вы можете начать сжиматься, и во-вторых, переход к рыси даст глубину посадки, желательную для кентера Вы сможете ехать кентером дольше, когда вам станет легче сохранять правильные движения и гибкость. Если по какой-либо причине вы начинаете сопротивляться движению, то просто остановитесь и начните заново

Как вы делали это на рыси, попробуйте ехать кентером с одной рукой, вытянутой в воздух над головой Позвольте нижней части тела «упасть», и пусть лошадь контролирует ваше движение. С «мягкими» глазами мысленно представьте движение вашего тела, используя внутренний «видеомагнитофон». При правильном кентере ваши плечи будут широкими и прямыми, голова — сбалансированной, а глаза будут смотреть прямо. Вы ощутите, что ваши пятки отодвинулись далеко назад.



Рис 115. Езда кентером с одной рукой, вытянутой над головой

(Вспомните «строительные кубики» верхний кубик вертикальной конструкции — ваши уши, нижний — пятки) Какая то часть вашего тела будет находиться впереди поднятой руки (Рис 115)

Вы поймете, что при кентере легче выполнять полуодержки Для этого просто центрируйтесь и «растите», используя при необходимости посылы «нога в руку», во время трех нижних тактов одного или более шагов, и лошадь соберется под вами для повторного балансирования во время подвисания

Как только вы начнете по-настоящему двигаться вместе с лошадью на кентере, ей это сразу понравится. Она будет с удовольствием проезжать большие расстояния кентером с вами, поскольку вы больше не будете подпрыгивать на ее спине или сопротивляться ее движению Запомните, что при кентере энергия идет вверх и через вас сзади и снизу мощнейшим потоком, затем ускользая от вас, вперед, наружу и вниз в большом повто-

ряющемся круге. Как на шаге и рыси, для достижения великолепного кентера вам необходимо чувствовать и принимать трехтактную пульсацию, устремленную вверх через ваши ягодицы Сжимание ягодиц и потеря этого ощущения будет подавлять ваш кентер.

Каковы основные принципыезды кентером?

- Используйте «Четыре Осн»вы».
- Слушайте ритм: раз, два, три, пауза.
- Позвольте вашему телу тянуться вниз на трех тактах и ждать во время подвисания, пока лошадь не поднимет вас снова вверх
- Ощущайте себя высоким и одновременно глубоким, мягко «окутайте» лошадь своим телом, позволяя пояснице раскачиваться
- «Уроните» бедра, держите колени низко опущенными, ступни легко лежат в стременах.
- Дайте тазобедренным суставам свободно «раскрываться» и «закрываться»
- Позвольте свободно скользить «внутренней» седалищной кости, бедру и колену.
- Следуйте за движениями лошади, «принимайте» их.

Каковы результаты правильной езды кентером?

- Вы не будете подпрыгивать
- Спина лошади будет свободно округляться
- Период подвисания лошади увеличится, улучшая качество кентера.
- Легче выполнять повторное балансирование при помощи полуодержек, когда лошадь подводит задние ноги под корпус

Глава 15
СИЛЫ ЭНЕРГИИ

До сих пор вы просили лошадь работать в длинной, низкой, плавной рамке Вам нужно было лишь небольшое количество дополнительной энергии, и вы помогали лошади задействовать при движении весь корпус Она несла голову, слегка наклонив ее вниз, мягко принимая удила.

Как всадник, вы стремились к равновесию, к свободе в движении суставов, эластичности мышц, центрированному контролю и полному осознанию единства лошади человека. Теперь давайте научимся объединять *дополнительную* энергию с плавностью и ритмом, который мы уже установили в тандеме лошадь человек.

Концепция центрирования была хорошо известна на Дальнем Востоке на протяжении более двух тысяч лет Китайское искусство Тайцзи Цюань (t'ai chi ch'uan) зародилось еще до того, как появились первые письменные свидетельства. Оно является предшественником всех восточных боевых искусств, таких как джиу-джитсу, карате и айкидо. Тайцзи представляет собой последовательность движений, основанную на боевых позициях,— а кроме того, это танец, обучение осознанию и многое другое В своей книге «*Прими тигра, вернись в горы*» (*Embrace Tiger, Return to Mountain*) Аль Чунь-лиань Хуань (Al Chung-liang Huang) говорит: «Тайцзи не является ни восточной мудростью, ни экзотикой Это мудрость ваших собственных чувств, вашего тела и разума как единого процесса».

Практикуясь в тайцзи, вы научаетесь осознавать свое тело, самое себя и вашу связь с вселенной Вы чувствуете в себе огромную глубину и ощущаете потоки энергии, идущие из вашего центра Китайцы называют этот центр *tan'tien*. (Рис 116.) В мире существует множество теорий, изучавших природу энергии Сэр Исаак Ньютон говорит, что сила действия равна силе противодействия.

Силы гравитации — это силы притяжения к центру земли. Мы знаем, что земля – плотная, поэтому, когда силы гравитации притягивают тело к земле, то плотная земля оказывает сопротивление Это сопротивление фактически является упругостью, то есть направленной



Рис 116. Одно из понятий энергии тайчи (t'ai chi) круги, проходящие через центры всадника и лошади

вверх силой, противодействующей и равной нисходящей силе гравитации Такие же взаимодействия сил существуют и в живом теле, мышца против мышцы, вверх и вниз. Эти силы помогают удерживать части тела в равновесии при вертикальном положении.

Наша проблема как всадников состоит в том, что мы слишком часто пытаемся сами давать всю восходящую энергию Мы не позволяем нашим телам использовать силу упругости, исходящую от земли. Вы можете почувствовать эту восходящую энергию Ее нельзя запасти впрок; если вы попробуете сделать это, вы все потеряете Но эта энергия всегда с вами, и от вас требуется лишь научиться активно ее воспринимать. Ее всегда можно использовать, она не исчезнет. Положитесь на нее. Во время верховой езды центрируйтесь и старайтесь почувствовать эту энергию.

Лошадь получает энергию от земли и передает ее вам через свои ноги, центр и спину Позвольте своему собственному центру быть активным, сбалансированным, но в то же время контролируйте его. Прислушайтесь к себе и вы осознаете присутствие импульсов, исходящих от земли и проходящих через вас и вашу лошадь. Они идут вверх и наружу Когда вы синхронизируете эту энергию точными посылами, потенциал естественной силы и движения вырастает немыслимым образом

Движение такой энергии образует петлю, постоянно проходящую через ваш центр Петли могут быть маленькими, средними, большими или даже огромными, они могут охватывать мир или вселенную. Они также могут принимать любую форму, но, несмотря на это, будут постоянно возвращаться к вам через центр. Эту концепцию циркулярного потока энергии можно прекрасным образом применить к вашей езде Мы можем создавать энергию в глубине своего тела, а затем передавать ее лошади. Лошадь также создает свою энергию и

затем отсылает ее вам. Ритм и гибина движения, а также гармония тел лошади и всадника легче достигаются и становятся более естественными и плавными

При уравновешенном движении лошади, прикосновение ногой к земле становится два слышным Лошадь, со смещенным вперед центром тяжести, особенно, если у нее зажатый или неопытный всадник, будет при движении тяжело ударять копытами о землю. (Рис 117 а и б.)

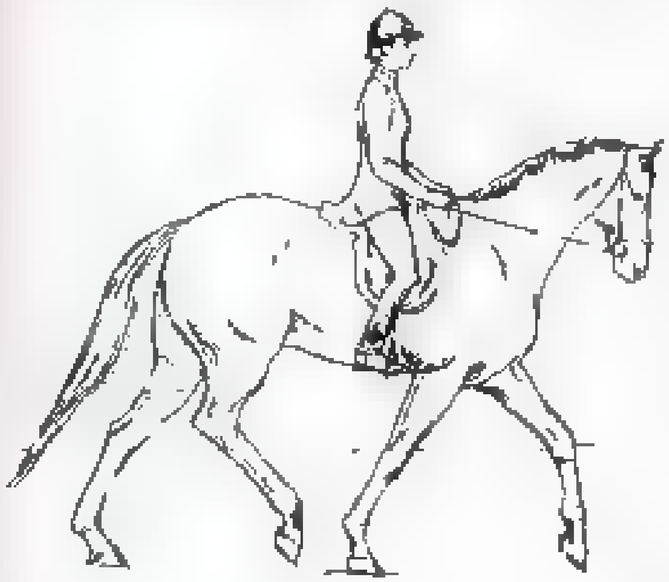
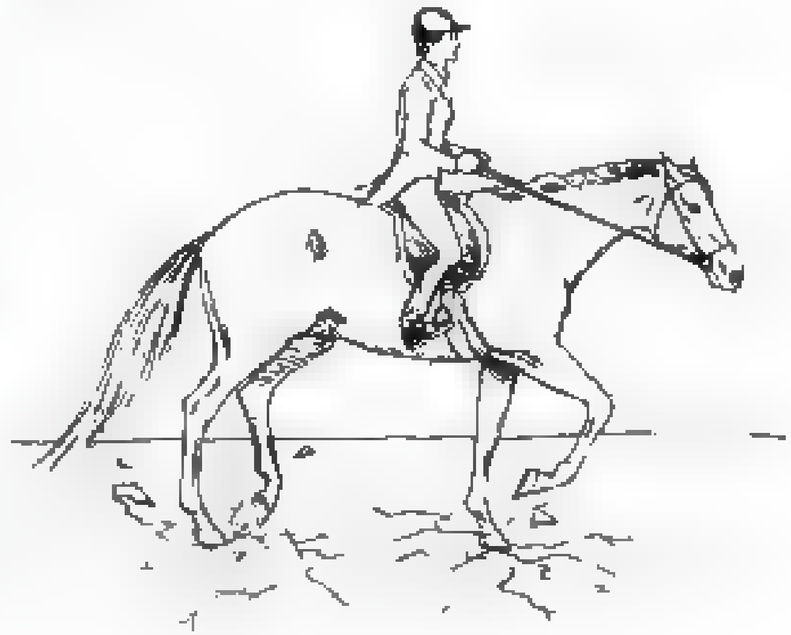


Рис 117 а Несбалансированная лошадь, тяжело ступающая на землю



б. Сбалансированная лошадь с легкой поступью

Любой может услышать издалека перестук ее копыт. Мне довелось работать с одним таким напряженным всадником, и большие круглые копыта его коренастого коня стучали о землю так сильно, что мне казалось, что в любую минуту или начнет рушиться земля, или раздробятся ноги животного. Когда он прыгал, меня по-настоящему пугало его тяжелое столкновение с землей Трудно было представить, как кости лошади могут все это выносить. В то время я вела трехдневные курсы, особенное внимание уделяя уравновешенной езде, спокойствию и потоку энергии. На третий день увесистый конь приобрел легкость в ногах не только на шаге, рыси и кентере, но даже на небольших прыжках. Теперь он приземлялся уже не с сотрясающим землю грохотом, но легко и упруго. Было невыразимо приятно наблюдать такую картину

У японцев есть понятие, известное как *ки* (*ki*). Это взятая из осознания дополнительная энергия, которая позволяет вам сделать больше, чем могли бы сделать одни мышцы. Если использовать только мышцы для того, что может достичь *ки*, результат будет грубым и напряженным вследствие затраченного вами чрезмерного усилия Используя *ки*, вы можете обрести энергию, во много раз превосходящую обычную мышечную энергию Ваша *ки* приведена в действие, когда вы и лошадь движетесь вместе с минимальными усилиями,— что приводит к легкости, живости, гармонии и красоте Источник *ки*, подобно источнику энергии и силы во всех боевых искусствах, находится там же, в центре вашего тела.

Ки можно использовать самыми разными способами Ее неисчерпаемые возможности обрели для меня реальность во время работы с одной ученицей, Мэрилин, чья кобыла представляла собой живую сопротивляющуюся массу Кобыла была чувствительной породистой лошадью, хорошее происхождение которой было сведено на нет неправильным обращением Она боялась любого действия со стороны всадника Любой переход к более тихому аллюру был для нее пугающим. Она всегда находилась в ожидании удара по спине или рывка удил, и поэтому при любом обычном посыле она сразу же поднимала голову, стремительно увеличивала скорость и прогибала спину Езда на такой кобыле превращалась в одну долгую безуспешную борьбу В какой то момент мы с Мэрилин решили использовать *ки*.

Мы увидели в переходе со снижением скорости от шага до остановки, что, если Мэрилин была абсолютно правильно сбалансирована, ей удавалось представить тяжелую цепь, падающую от ее центра вниз через сбалансированное тело и лошадь в землю. (Рис. 118) Вначале кобыле приходилось делать шесть или восемь шагов, но при этом сопротивление отсутствовало. Концом

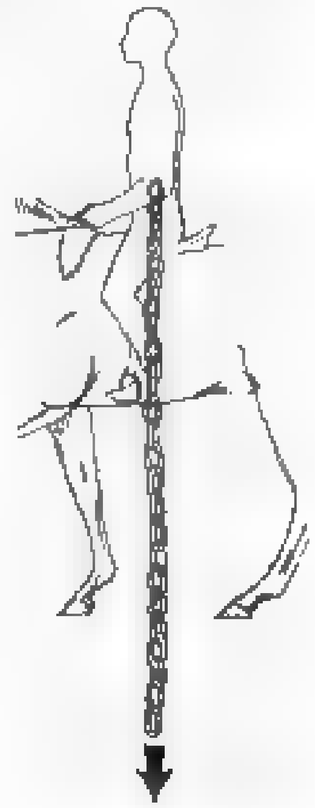


Рис. 118. Использование своей ки (ki) для остановки лошади. Представьте себе тяжелую цепь, которая идет от вашего центра через тело лошади и уходит глубоко в землю, хорошо закрепляясь там

перехода была полная остановка, и кобыла спокойно вставала. Потом начали получаться более быстрые переходы со снижением скорости. С самого первого раза Мэрилин удалось выполнить переход без сопротивления со стороны лошади. Мы были переполнены восторгом и радостным возбуждением.

На следующий день она работала с кобылой одна, используя те же самые приемы. Когда я вернулась через день, мы продолжили тренировку, и к концу первого часа Мэрилин уже могла выполнять переходы от шага к рыси, от шага к остановке, а также от рыси к шагу. Они получались плавными. Кобыла не испытывала ни малейшего напряжения. У нас получались даже переходы от тихой рыси к более резвой, и лошадь не впадала в привычную безумную горячку. Более того, применение *ки* позволило нам установить контроль над прибавлением рыси. Постепенно мы восстановили и более медленный темп рыси. Приятно было посмотреть на морду кобылы, потому что впервые ее глаза излучали спокойствие и удовлетворение, а уши были расслаблены.

Однако стоило Мэрилин хоть немного потерять баланс,— если она начинала давить на стремена, сжимала ягодицы или тазобедренные суставы, волновалась, сжимала челюсти или (Боже упаси!) задерживала дыхание — действие тут же блокировалось, и у кобылы и ничего не получалось.

В другой раз я использовала эту технику с Энн, чья кобыла уже довольно хорошо выполняла выездку второго уровня. Кобылу эту отличала одна серьезная проблема: у нее случались непредсказуемые всплески настроения. Каждый раз, как это случалось, она прыгала с края манежа в центр, и мы тратили, по меньшей мере, четверть круга, чтобы снова установить над ней контроль. По словам Энн, она безуспешно перепробовала все известные ей методы, пытаясь справиться с этими взрыва-

ми. Как-то раз, когда разговор коснулся использования *ки*, мы решили попробовать эту технику. В этот день у лошади было полно возможностей для расстройства, поскольку, из-за необычно теплой погоды в феврале, куски подтаявшего снега часто падали вниз с крыши крытого манежа. Каждый раз при падении очередной порции снега Энн использовала свою *ки*, чтобы «уронить» на землю «тяжелую цепь», которая «проходила» сквозь ее тело и тело ее лошади. Минуты шли, взрывы наступали все реже и реже. К середине часового урока кобыла сделала лишь слабую попытку совершить прыжок к центру манежа, а к концу часа Энн затрачивала на правильное выполнение упражнений примерно вполовину меньше времени, чем до этого. Хотя нам и не удалось полностью излечить кобылу от дурных привычек за один урок, Энн была невероятно возбуждена, найдя наконец-то метод, который привел хоть к небольшому, но успеху в деле обуздания вредного кобыльего нрава.

Использование всадником возможностей *ки* не ограничивается переходами от резвого аллюра к более тихому, хотя в этом упражнении *ки* бывает необычайно эффективной. *Ки* может перенести вас с лошадью через немыслимый барьер или, в сочетании с правильным дыханием, проехать мимо самого страшного привидения на пробеге. Она поможет вам лететь удлиненным шагом или идти по извилистому пути. Она помогает создать энергию и равновесие в лошади в собранных аллюрах. Вы всегда можете применить *ки*, если в вашем распоряжении есть четкая мысленная картина, глаза и центр, и, конечно, если ваше тело абсолютно правильно сбалансировано.

Для того чтобы научиться пользоваться централизованным потоком силы и энергии, вам необходимо развить важное ощущение осознания собственного тела и тела лошади. Любые возможные напряжения в вашем

разуме или теле блокируют осознание. Задержка дыхания приведет к блокированию потока энергии. Самая малейшая приостановка дыхания нарушает этот поток. Осознание развивается уже знакомыми вам методами. это ощущение центра, правильное дыхание, «мягкие» глаза и так далее. Оказывается, что трудные до этого движения вдруг становятся безгранично простыми и естественными

Теперь вы изучили основные положения центрированной езды и уже готовы продолжать обучение на более тонком уровне Мы говорим о вашей внутренней связи с лошадью и центральном потоке энергии между вами. Это сочетание даст вам спокойную власть, а не грубую силу

Начнем с создания энергии в лошади. Для этого вам необходимо вновь подумать о взаимосвязи между вашим центром и центром лошади Начиная создавать энергию лошади, сосредоточьтесь на двух центрах, которые координируют вашу деятельность. Если вы осознаете решающую связь между этими ключевыми моментами, то скоро вместо простого человека на лошади вы станете лошадью-человеком

Ранее мы обсуждали концепцию циркулярного потока энергии Теперь вам надо мысленно представить себе эти энергетические петли, постоянно циркулирующие через центры лошади и всадника (Рис 119) Они стимулируют спину и задние ноги лошади Лошадь более энергично выносит вперед задние ноги Поток энергии проходит через ваше тело снизу вверх при любом аллюре. Он высвобождается, выходя через руки всадника, и опускается вниз к удилам Поскольку ваша цель улучшить баланс и увеличить внутренние силы лошади, вы должны попытаться «задержать» поток. Пусть большая часть энергии останется в ваших руках. Нежно, как дитя в люльке, баюкайте ее Дайте малой части энергии

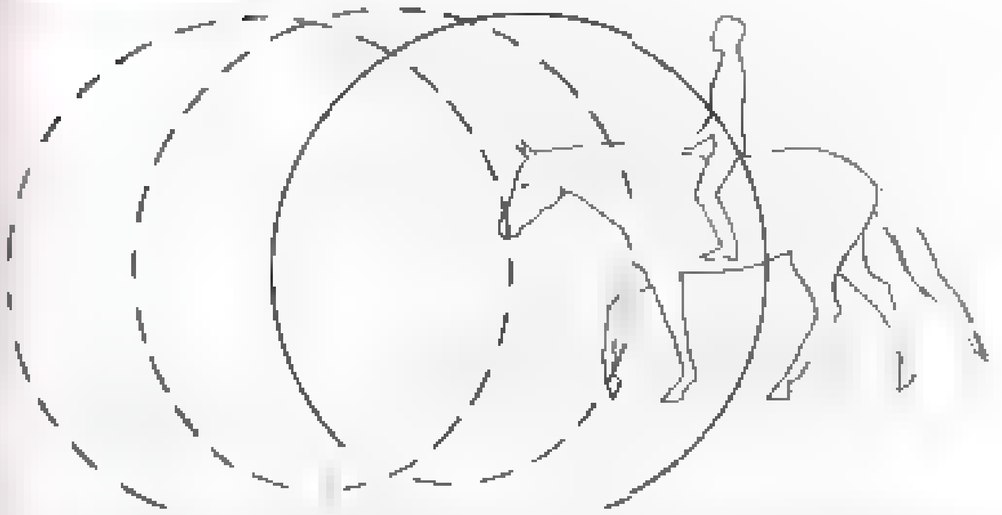


Рис 119. Круги энергии, циркулирующие через два центра, лошади и всадника

пройти через вас и выйти наружу, но все остальное укачайте — точно так же, как вы поступили бы с живым, вырывающимся из рук, ребенком, которого вам надо удержать, но нельзя делать больно или стискивать. Часто энергия блокируется в холке и не доходит до удил Не допускайте этого. Она должна полностью проходить через лошадь. Затем энергия вновь сделает круг и выйдет наружу. Всегда удерживайте часть энергии, когда создаете силу в лошади При этом продолжайте центрироваться, следите за равновесием и правильно дышите Пусть поток энергии свободно течет через ваше тело.

Лошадь становится похожа на хорошо смазанный паровой двигатель. (Рис 120) Он работает в полную мощь всех своих соединений и поршней, двигается энергично, со здоровой пульсацией Роль поршней выполняют задние ноги лошади. Они выходят вперед и отталкиваются назад, снова и снова, заставляя поток энергии продвигаться вверх и выходить наружу через покачивающуюся спину Передние ноги делают свободные махи от хорошо «смазанных» плеч Ваш центр чутко контролирует «столб пара из трубы паровоза» «Клапан дви-

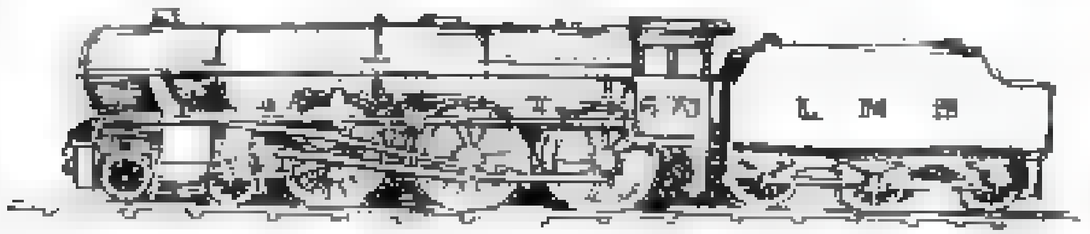


Рис 120. Лошадь становится «хорошо смазанным паровым двигателем» с энергичным пульсирующим движением, со всеми «узлами и поршнями», работающими в полную мощь

гателя», через который «пар» выходит наружу, находится между вашими кистями и удилами. Паровой двигатель не теряет весь свой пар, не выпускает его наружу полностью. Наоборот, он создает пар внутри себя. По мере создания энергии лошадь округляется, передняя часть тела становится выше, что придает ей более элегантный вид. Движение «поршней» задних ног,— коленного сустава, плюсны и путового сустава,— становятся выше, круглее. Вы создаете в лошади импульс, и лошадь приходит на удила. Ее шея перед холкой расслабляется, пропадает напряжение и в нижней части шеи. Изгиб шеи должен быть одинаковым от холки до темени, не уплощаясь перед холкой. Мягкое темя будет самой высокой частью ее тела. Морду лошадь несет прямо, не отклоняя ее назад от вертикальной линии. Ощущается легкость и комфорт лошади на удилах.

Вы создали в теле лошади энергетическую кривую. Она идет от задних ног лошади, поднимается вверх через ее корпус, затем проходит через ваше седалище, направляется к рукам и опускается вниз, к удилам. Вам надо удержать достаточное количество энергии, чтобы поддерживать один и тот же темп езды. В противном случае эта энергия будет устремлять лошадь вперед со все увеличивающейся скоростью. Удержать энергию можно, ухватывая и убаюкивая ее. Пропускайте вперед через лошадь достаточно энергии для поддержания

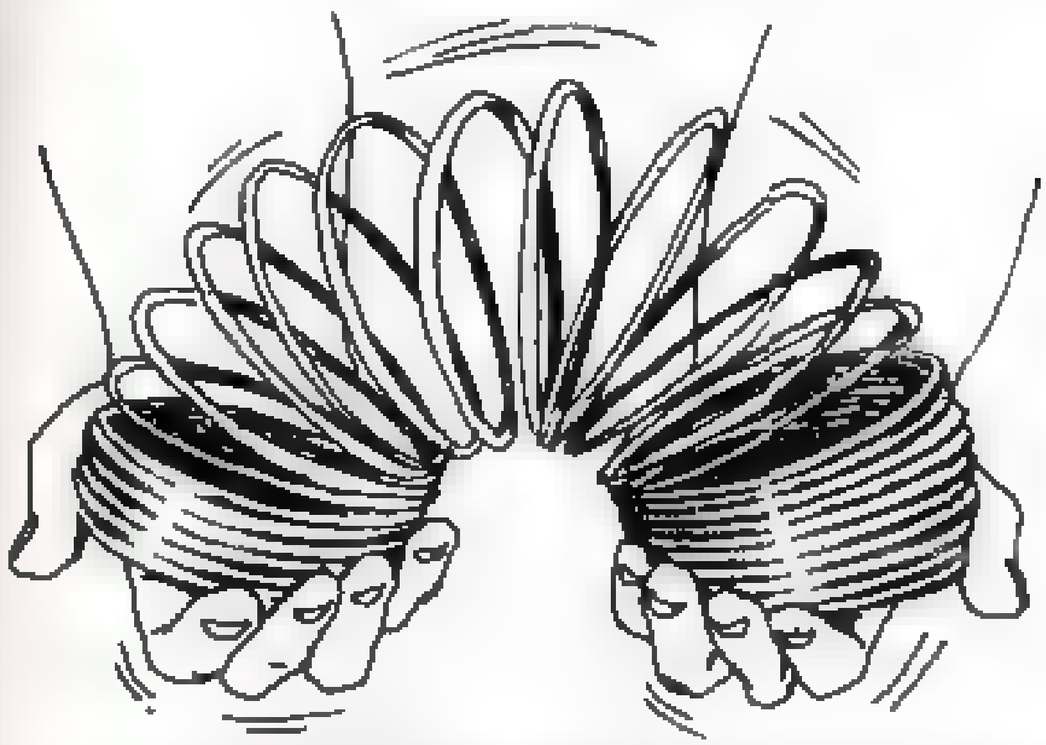


Рис 121. Представьте себе сдержанную энергию в виде неустойчивой игрушки, подвижной спиральной пружины

движения, которое вам требуется, и затем возвращайте нерастраченную энергию обратно, чтобы добавить ее к постоянно выходящему «столбу пара». Думайте об этом, как о сдерживаемой энергии популярной игрушки, подвижной спиральной пружинке. Витки ее спирали постоянно «перетекают» из конца в конец. (Рис. 121.) Каждый толчок на одном конце пружины заставляет витки «перетекать» к другому концу, чтобы встретиться там с новым толчком,— и витки спирали устремляются назад. Пружинка обладает упругостью, и между ее двумя концами происходит постоянное движение. Точно так же в теле лошади циркулирует энергия, заключенная между «концами пружинки» вашими кистями и ногами.

Концепция упругой энергии важна при использовании диагональных посылов в круге. Энергия подобна

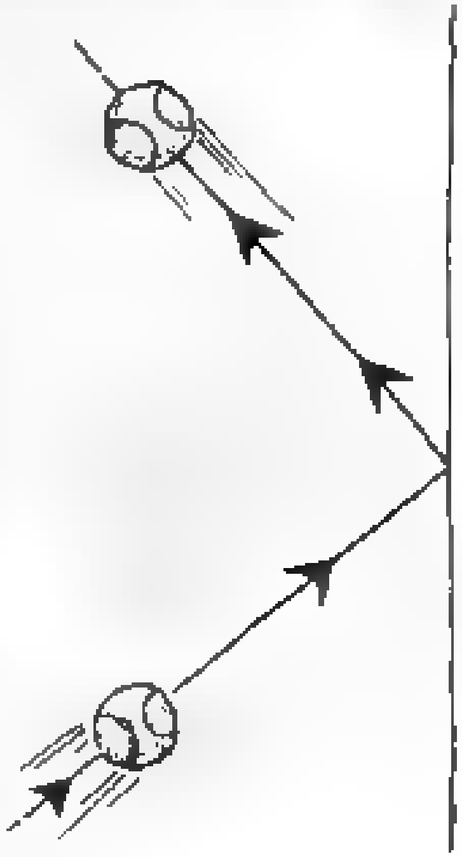


Рис. 122. Концепция упругой энергии важна при использовании диагональных посылов в круге. Энергия подобна пинг-понговому шарику, по диагонали отлетающему от стола. Он отскакивает под тем же углом, под которым ударился о стол. Аналогичным образом энергия, созданная вашей «внутренней ногой», преломляется, встретившись с «внешним» поводом

пинг-понговому шарику, по диагонали отлетающему от стола (Рис. 122.) Он отскакивает под тем же углом, под которым ударился о стол. Аналогичным образом энергия, созданная вашей «внутренней ногой», преломляется, встретившись с «внешним» поводом.

При правильном положении лошади на удилах любой посыл сзади плавно течет по направленной вперед кривой от бабки до удил, а любой посыл спереди плавно двигается от удил до бабки. Большая часть энергии остается внутри лошади, всегда готовая для непрерывного, контролируемого, пружинистого движения вперед. Даже при остановке и поводе назад энергия должна быть устремлена вперед.

Если вы хотите достичь подобной тонкости в равновесии противоположных сил ног и рук, то вам важно иметь полностью уравновешенную посадку и твердо установленные «Четыре Основы». Особенно важна роль «строительных кубиков». Применяя их, можно «выстроить» абсолютно точную «конструкцию», что дает полную независимость в использовании отдельных посылов.

Но какова реальная мощность этих противоположных сил, о которых мы ведем речь? Демонстрируя это, инструктор по выездке Пэм Гудрич (Pam Goodrich) использует разговорный метод. Когда она начинает говорить о руках, то слегка захватывает поводья ученика около удил и просит его поддерживать ровный контакт на другом конце поводьев. Затем, по мере продолжения разговора, Пэм очень медленно начинает увеличивать давление на поводья,— настолько медленно, что ученик лишь бессознательно может увеличивать давление, чтобы оказать сопротивление давлению Пэм. К концу беседы ученик с удивлением обнаруживает, что поводья между ними довольно сильно натянуты. Продемонстрировав это, Пэм объясняет, каким тяжелым грузом может оказаться даже незаметное сопротивление лошади для рук всадника. Все произойдет точно так же, как только что произошло в случае с инструктором и учеником.

Чтобы нейтрализовать противодействующую силу и повторно сбалансировать лошадь, которая с нашего позволения стала грузом в ваших руках, требуется или очень сильная работа ног, или использование гимнастических упражнений, описанных в главе 19. Неизмеримо лучший способ — снова и снова ловить энергию, нежно указывать ее на руках, как ребенка. Потом посылать ее в корпус лошади и ваши ноги. Повторять цикл раз за разом, поощряя лошадь после каждого круга коротким облегчением поводьев.

Запомните, что разговор между вами и лошадью ни в коем случае не должен быть вялым или инертным. Он должен носить следующий характер: «Просить, принимать, давать. Просить, принимать, давать». Просите сво-

им телом и ногами; принимайте через тело в руки, давайте преимущественно руками, но также телом и ногами, чтобы вы могли снова просить, получать и давать. Давать — означает благодарить. Если не давать, то в следующий раз просить будет тяжелее и еще тяжелее будет потом, когда вы получите вялую или упорствующую лошадь. Много раз я слышала слова майора Ганса Викне (Hans Wikne), тренера шведской команды по выездке и главы шведской национальной школы инструкторов верховой езды «В ответ на каждую свою просьбу вы должны возвращать лошади немного больше. Давать — важнее, чем брать». Верховая езда охватывает значительно больше, чем «тяни-толкайское» взаимодействие между ногой и рукой.

Каковы основные принципы использования сил энергии?

- Для того чтобы достичь внутреннего осознания, задействуйте «Четыре Основы», особенное внимание обратите на «мягкие» глаза и центрирование.
- Используйте вашу центральную энергию.
- Ощутите поток энергии из центра лошади и его взаимодействие с вашей энергией.
- Представьте себе, что лошадь — паровой двигатель, а ваши руки — его клапан.

Каковы результаты использования сил энергии?

- Лошадь становится намного резвее и от нее идет больше импульсов.
- Вырабатывается большая легкость поступи лошади.
- Развиваются гибкость и устремленность вперед.
- Достижение великолепия и точности движений лошади человека.

Глава 16
УДЛИНЕННЫЙ ШАГ

Помните, как мы просили лошадь идти по очереди то длинным, то коротким шагом, увеличивая ее гибкость? Теперь нам предстоит перенести эти упражнения по удлинению и укорочению шага на рысь и кентер. В процессе создания энергии лошадь все активнее вовлекает в работу задние ноги. В результате центр массы перемещается немного назад, укорачивая всю рамку. Передняя часть корпуса при этом становится легче. Поэтому, когда при удлинении шага толчок от задних ног проходит через тело лошади, ее плечи уже обладают достаточной свободой. Следовательно, лошадь может сделать более длинный шаг. При удлинении шага рамка лошади станет немного длиннее, но укоротится снова при переходе от резвого аллюра к тихому. Изменение главным образом сосредоточено в корпусе лошади. Лошадь слегка вытягивает шею.

Очень важно не изменять темп движения во время удлинения шага при любом аллюре. Копыта не касаются земли в убыстренном темпе, они лишь проходят большую дистанцию в воздухе между тактами. Это растяжение требует более интенсивного использования мышц и баланса,— а следовательно, дополнительной энергии.

Необходимая для удлиненного шага энергия изначально генерируется применением частых полуудержек с целью повторного балансирования лошади, а также множества переходов со снижением и увеличением ско-

рости в самих аллюрах и между ними, включая остановку. Включайте в свою работу больше десяти- и двадцатиметровых кругов, серпантинов и боковых движений (если вы и ваша лошадь с ними знакомы). Короткие кентеры также являются прекрасным способом построения энергии. Вся эта работа дает необходимую укороченную рамку. Продолжайте вносить изменения в программу. Ваша задача — создавать и поддерживать в лошади не только энергию, но и интерес.

Для создания необходимой энергии также подходит образ парового двигателя (см. рис. на с. 226). Сохраняя без изменений скорость и ритм, вы создаете «столбы пара» в задней части корпуса лошади. Контролируйте «клапан» небольшими переходами со снижением скорости или полуудержками, подбрасывайте «топливо» в заднюю часть.

Чтобы ощутимо удлинить шаг сначала на облегченной, а позже на учебной рыси, вы должны дать своему телу возможность «расти», одновременно центр массы должен опуститься вниз. Мягко сомкните ноги рядом с подпругой и «откройте» переднюю половину своего тела. Почувствуйте, как ваш центр стремится «вылететь» наружу, «проскочить» вперед между вашими руками, или как поясной ремень тянет вас вперед, в направлении взгляда «мягких» глаз. Лошади необходимы максимальная свобода и равновесие вашего тела. Вы поможете ей, удерживая верхнюю часть тела прямо, не отклоняясь ни вперед, ни назад. Просто думайте и *ощущайте это самое* — «вперед». (Рис. 123.)

Кисти должны смягчиться до такой степени, чтобы лошадь поняла, что вы разрешаете ей устремиться вперед, но в то же время не так сильно, чтобы нарушить свое равновесие. Центр массы лошади должен оставаться позади при выполнении удлиненных шагов. Нельзя позволять ей вытягивать шею, пока она не прошла

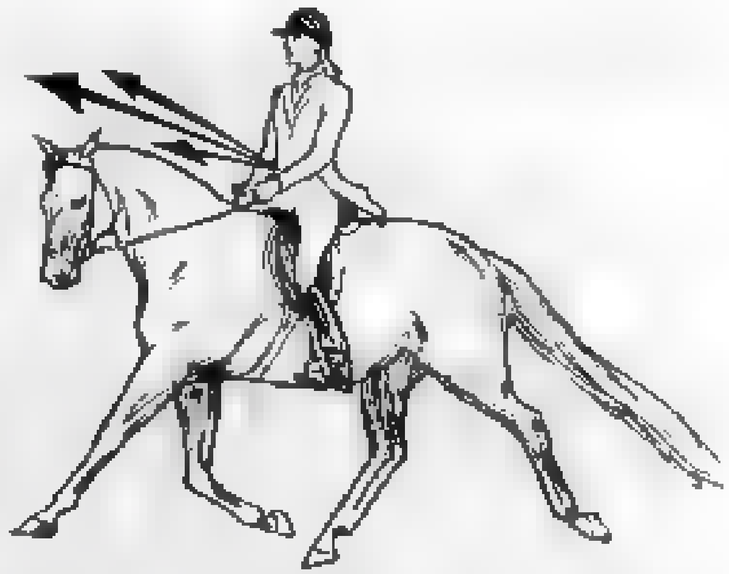


Рис. 123. Почувствуйте, как ваш центр стремится «вылететь» наружу, «проскочить» вперед между вашими руками, или как поясной ремень тянет вас вперед, в направлении взгляда «мягких»

первых два-три шага. Только тогда лошади можно разрешить слегка вытянуть шею. Ей необходим непрерывный легкий, хотя и уверенный контакт со стороны обеих ваших рук. Иными словами, нельзя допускать потерю энергии и «перетекание» ее вперед. Энергия должна быть заключена сзади, что важно для длинных шагов. (Рис. 124.)

После подготовительной работы, когда ваша лошадь бодра и легка, вам надо центрироваться и повторно уравновешиваться при помощи полуудержки,— если понадобится, то несколько раз. Затем попросить лошадь сделать несколько удлиненных шагов на облегченной рыси. Для начала позвольте ей сделать только два-три удлиненных шага, затем попросите совершить переход к более коротким, но все же энергичным шагам. Лошади необходимо много баланса и силы, чтобы рысить полный круг удлиненным шагом, а вам необходимо много практики, чтобы согласовывать свое движение с движением лошади. Поэтому лучше ограничивать число удли



Рис. 124. Удлиненный шаг на рыси. Направленная вперед энергия пронизывает все тело всадника

ненных шагов, пока вы не приобретете уверенность, что вы и ваша лошадь можете сохранять прекрасный баланс

При удлинении шагов существует тенденция потери лошадью бодрости и энергии с каждым шагом. Как результат, лошадь теряет ритм, а в переходах со снижением скорости тяжело опускается на передние ноги. Последовательные шаги обычной рыси становятся несбалансированными и неуклюжими. Три хороших удлиненных шага обладают гораздо большей ценностью, чем десять, которые постепенно ухудшаются и иссякают. Перед тем как удлинение шагов начнет искажаться, попросите лошадь перейти к обычной рыси.

Распространенная проблема заключается в том, что лошадь вместо удлинения шага начинает спешить. Она чаще опускает ноги вместо того, чтобы сохранять ритм. Она не пружинит. Эта — результат отсутствия созданной вами энергии. Лошадь не развила «столб пара» или не свернула «пружину». Иногда всадник становится помехой свободного движения лошади. Он напрягается, выбивается из ритма или слишком сильно натягивает поводья.

В этом случае появляется прекрасная возможность применить круги энергии, обсуждавшиеся в главе 15. Вы переходите к длинным шагам, используя упругость энергии, исходящей от земли. Этот толчок снизу идет через ваше тело и тело вашей лошади. Он делает каждый шаг выходящим далеко вперед, туда, куда смотрят ваши «мягкие» глаза.

Представьте, что вы ощущаете напор мощной стены воды, идущей по дренажной трубе. Вообразите, что труба прижата к вашей спине и спине лошади. А теперь представьте себе теплый, чудесный ветер, о который вы опираетесь спиной, позволяя ему поднять вас и лошадь вверх и вперед. Вы летите без всяких усилий, едва касаясь земли.

Правильное дыхание, как и всегда, остается очень важной частью упражнения. Некоторые мои ученики после тщательной подготовки с первой же попытки получали удивительно хорошие длинные шаги. Легкость и испытываемые при этом ощущения приводили их в изумление. Радостное возбуждение достигало таких размеров, что на следующей попытке их, к сожалению, переполняло напряженное предвкушение, и удлиненный шаг выходил намного хуже, к их великому разочарованию. Если это случится с вами, не дайте происшедшему обескуражить вас. Выждите время, подумайте об этом. Не задерживали ли вы дыхание, пребывая в состоянии возбуждения? Возможно, подняли свой центр массы? Сжали диафрагму или ягодицы? Скорее всего, ответ на эти вопросы: «да».

В следующий раз ничего не ждите, возьмете, когда придет. Подготовьте свою лошадь так, как вы и делали до этого, и во время удлиненного шага откройтесь осоз-

нанию и наслаждению. Просматривайте внутреннюю «видеозапись» и дайте возможность посылам приходить одновременно. Пусть ваша энергия и движения будут направлены вперед вместе с лошадью. Слишком часто при удлинении шага центр массы всадника смещается назад. Лошадь неожиданно сталкивается с сопротивлением рук и тела всадника и словно произносит в испуге: «Какой ужас! Мне это совсем не нравится, больше ничего подобного я делать не буду». (Рис. 125.) Созидательные импульсы должны исходить от *вас*. Вы должны проектировать энергию движения лошади вперед. Но учитывайте, что лошадь должна начинать движение в *своем* ритме, а не в том, который вы ей навязываете.

Я работала как-то с одной девушкой, которая ездила на крепкой, способной спортивной лошади. У этой лошади была длинная спина. После трех шагов удлинения центр тяжести постоянно смещался. Наконец, я посоветовала ученице пыхтеть при каждом шаге. Результат оказался просто поразительным. В конце манежа ученица перешла на рабочую рысь. Ее глаза от удивления чуть не выскочили из

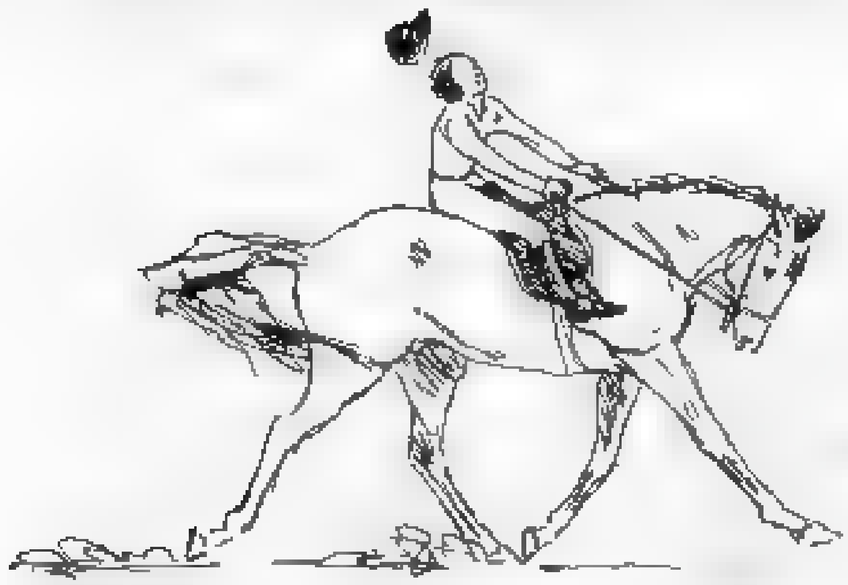


Рис. 125. «Какой ужас! Мне это совсем не нравится, больше я ничего подобного делать не буду»,— как будто говорит лошадь

орбит. У нее было такое чувство, что лошадь могла бы бесконечно продолжать езду этим длинным шагом.

Думайте прежде всего о качестве шагов до того, как увеличивать количество. Если раньше времени начать требовать слишком многого от лошади, у которой и мышцы, и баланс еще не развиты в достаточной степени, она начнет делать увертки,— такие, как неправильные неровные быстрые шаги. Если дать лошади возможность привыкнуть к подобным уверткам, то это осложнит дальнейшую отработку чистых удлиненных шагов. Это скажется и позже — при отработке шагов настолько продолженных, что для любого человека будет огромным удовольствием на них просто посмотреть, и не меньшим удовольствием — ощущать их как всаднику.

Переход к укороченному шагу настолько же важен, как и к удлиненному. Вам необходимо подготовить лошадь к переходу одной-двумя полуудержками. Тогда в переходе на укороченный шаг будут участвовать ваше седалище, тело и ноги. Не отводите руки назад. Лошадь должна танцевать, а вы — ощущать этот танец седалищем и руками. Дайте лошади время уравновесить себя при изменении длины шага. Не позволяйте ей терять энергию только потому, что это — переход к короткой поступи, шаги должны быть не только короткими, но и энергичными.

До сих пор вы работали на облегченной рыси. Удлиненный шаг на учебной рыси выполнить сложнее. Проблема в том, что большая интенсивность движения и толчки выбрасывают вас из седла. Важно «расти» вверх и вниз от своего центра и обращать особенное внимание на расширение посадки. При сохранении свободы движений тазобедренных суставов ваши «укороченные» ноги должны следовать вниз за седлом на каждом шаге. Вам ни в коем случае нельзя терять восприимчивость ягодиц к пульсациям спины лошади. Это дает возможность избежать укорочения удлиненного шага. Вытяги-

вание руки над головой поможет вам получить правильное ощущение (см. рис. на с. 115)

Понятие удлиненного шага и требования к нему на кентере те же, что и на рыси. Создавайте дополнительную энергию и позволяйте лошади удлинять шаг без изменения темпа. Это не бешеный галоп, но скорее более растянутый шаг, при котором задние ноги достаточно далеко подведены под корпус лошади. Сохраняйте равновесие «строительных кубиков». Не наклоняйтесь вперед при позиции для галопа. Позвольте лошади «заполнить», как рука перчатку, ваше седалище во время перехода к рабочему кентеру. Сохраняйте устремленную вперед энергию.

Каковы основные принципы удлиненного шага?

- Создавать энергию через полуодержки и переходы от одной скорости к другой, увеличивая и уменьшая ее.
- Использовать «Четыре Основы».
- Повторно уравновешивать лошадь полуодержками непосредственно перед переходом к удлиненному шагу и перед переходом к более короткому шагу
- Углубляйте и расширяйте свою посадку
- Принимайте восходящие импульсы от спины лошади.
- Двигайтесь вперед вместе с лошадью; не оставайтесь позади
- Сохраняйте мягкую поддержку рук.
- С каждым шагом выдыхайте ритмичным пыхтением

Каковы результаты удлиненного шага?

- Шаги лошади становятся длиннее без увеличения темпа, благодаря направленной вперед энергии.
- Лошадь легче несет свой вес.
- Развивается гибкость лошади.
- В процессе создания энергии лошадь все активнее вовлекает в работу задние ноги, и следовательно, ее баланс улучшается.

Глава 17
БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

В ответ на посылы всадника лошадь при боковых движениях движется вбок и вперед одновременно. Для лошади это хорошая школа равновесия, гибкости, координации, а также рационального использования своего тела. Хорошие боковые движения требуют, чтобы вы осознавали точную позицию, занимаемую телом вашей лошади относительно линии направления движения. В верховой езде лошадь считают *прямой*, если весь ее корпус, от макушки до хвоста, следует линии движения. Например, на круге лошадь будет прямой, если все ее тело делает такой же изгиб, что и круг. Такая «прямизна» просто необходима при боковых движениях.

«Мягкие» глаза помогут вам развить способность чувствовать «прямизну» лошади. Я предпочитаю полностью убедиться в том, что всадники приобрели эту способность перед тем как вступить в боковые движения. Легкий способ проверки этого навыка – постараться сохранить совершенную «прямизну» лошади при остановке на прямой линии. Как часто вы во время перехода к остановке на центральной линии манежа чувствовали, что задние ноги лошади заносит на сторону перед остановкой? Или, если вам удалось успешно сохранять «прямизну» в процессе перехода к остановке, она делала отчаянную увертку в сторону задней или передней ногой уже после остановки? Лошадь не может шагнуть вбок без одновременного сдвига равновесия, так же, как и вы не

можете шагнуть вбок, не «захватив» вместе с собой все тело и центр одновременно. Следовательно, вы вполне можете — вашей посадкой и «мягкими» глазами — почувствовать сдвиг веса в корпусе лошади до того, как она выставит ногу. И не только почувствовать, но и поймать этот сдвиг. Вы контролируете ее «прямизну» необходимыми корректирующими посылами.

Попробуйте проехать на лошади шагом по центральной линии, держа ее прямой, как стрела, и полностью остановиться два или три раза. Чувствуете, как она извивается? Что-то не так? Вы уверены в своей полной подготовке с «мягкими» глазами, правильным дыханием, центрированием, а также полуодержкой? Нет? Тогда попытайтесь снова. Возможно, эта остановка получится лучше, но как сделать ее более совершенной?

Вы уже знаете, что таз имеет тенденцию соскальзывать в сторону от активной ноги. Теперь настало время привести в действие более чувствительный боковой контроль за балансом вашего туловища и седалища. Вместо образа «укороченных» ног представьте, что у вас совсем нет ног. Есть только туловище, которое необходимо держать в безупречном равновесии. Наклоняя верхнюю часть тела, вы будете толкать таз в противоположном направлении и упадете с лошади.

Давайте начнем заново. Теперь по-настоящему внутренне соберитесь и уравновесьте туловище, надежно обоснуйтесь в седле. Когда вы уже сможете уверенно делать круги и остановки, баланс туловища будет таким же хорошим и при боковых движениях. Тогда вам можно снова «вернуть на место» ноги, не представляя при этом, что они привязаны к тазу ниточкой. Словно по волшебству, этот образ придает ноге чудесную подвижность, необходимую для точных посылов. Это никоим образом не влияет на равновесие туловища. Работа ваших ног теперь не связана с сохранением равновесия.

Вы используете для этой цели баланс, гибкость и силу тяжести.

Представьте себе, что лошадь — это прямоугольный столик. Вы сидите посередине стола, широко расставив ноги по сторонам. Столик неустойчивый, к его ножкам привинчены колесики. Они крутятся, будто пытаются от вас сбежать. (Рис. 126.) Вы контролируете каждую переднюю ножку столика рукой, а каждую заднюю — ногой. Следовательно, вы пытаетесь сохранить равновесие, контролируя одновременно все четыре ножки. Вы не знаете, в какой момент и в какую сторону крутанется каждая из ножек. Вы не знаете, как вам придется действовать в каждый отдельный момент,— какой из посылов вам потребуется. Кроме того, использование одного посыла может инициировать ответ, который потребует целый ряд других посылов. Именно в подобной ситуации большую роль играют «мягкие» глаза и чувствительность посадки.

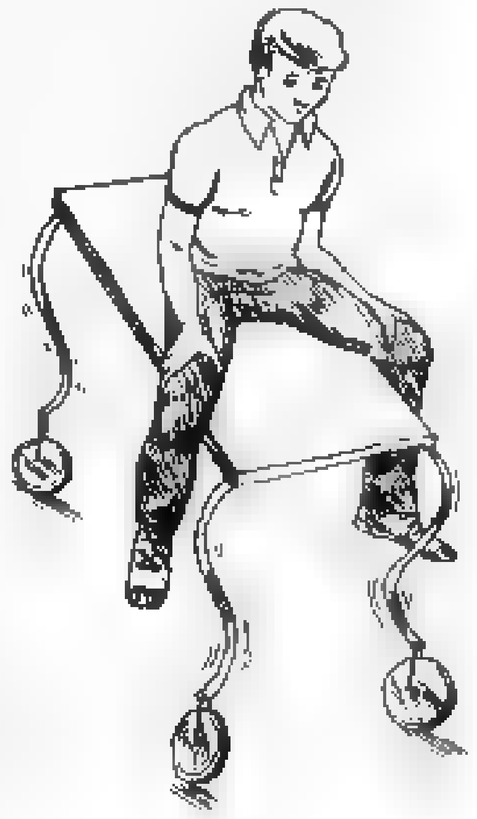


Рис. 126. Во время подготовки к выполнению боковых движений притворитесь, что ваша лошадь — это столик с вертящимися ножками, который так и хочет от вас убежать.

Постоянно думая о том, каким образом надо выполнять переход со снижением скорости, предварительно потренируйтесь в выполнении остановок на прямой линии. Подготовьтесь, просматривая внутреннюю «видеозапись». Во время выполнения упражнения используйте «Четыре Основы» и «управляйте» вертящимся столиком до полной его остановки. Если вы сможете это делать без задержки дыхания или напряжения, при уравновешенном торсе, то остановки по прямой линии станут легкими и будут приносить одно удовольствие вместо бесконечных сложностей и неудач.

Вы обнаружите, что легко улавливаете тот момент, когда лошадь только собирается уйти набок. Вы сможете остановить боковой шаг перед тем, как он произойдет, применив соответствующий посыл, например, воспользуетесь шенкелем. Как только лошадь прекращает сопротивление, вы должны вернуть ногу к прежней позиции, но уже с меньшим давлением, иначе лошадь качнется в другую сторону. Запомните, что каждый раз, перемещая шенкель, вы должны начинать движение от тазобедренного сустава,— старый фокус с «укороченной» ногой. Контакт обоих шенкелей с боками лошади должен быть постоянным, различаясь лишь в степени давления и их местоположении. Точная верховая езда, а именно этому вам предстоит научиться, зависит от постоянного взаимопонимания между вами и лошадью. Достичь взаимопонимания с лошадью вам прежде всего поможет умелое использование собственного тела: рук, ног, ягодиц.

Постигнув это искусство,— умение управлять собственным телом,— вы сможете успешно выполнять прямые остановки как переход от шага или рыси. Вы откроете для себя абсолютно новое измерение, научившись вслед за этим ощущать и контролировать тело вашей лошади. Теперь вы готовы выполнять боковые движения.

Поворот на переду

Поворот на переду — лучший способ научить всадника на практике ощущать ноги лошади. Кроме того, выполнение поворота помогает обучить лошадь отводить свои ноги в сторону от ног всадника. При правильно выполненном упражнении передние ноги лошади вылисывают небольшой круг, а в это время задние ноги движутся вокруг них по большему кругу. При повороте крупа лошади влево правая задняя нога идет вперед наперекрест левой задней ноги, при повороте вправо — происходит обратное действие. Корпус, шея и голова лошади должны оставаться прямыми. Они не изгибаются вокруг ноги всадника.

Чтобы начать выполнение поворота на переду, следует проехать немного шагом вдоль стенки манежа. Стенка расположена от вас по правую руку. Вы едете параллельно стенке. Затем вы уходите со следа внутрь. Таким образом вы освобождаете лошади место для маневра. Она не упрется носом в стенку, когда вы будете заворачивать ее на круг. Теперь остановитесь и приготовьтесь перемещать круп лошади влево.

Обычно первым побуждением всадника при этом применить одновременные посылы правой руки и правым шенкелем. Лошадь, со своей стороны, получив подобный приказ, честно выполняет его и поворачивается вокруг своей оси, а не на передних ногах. Единственный посыл, необходимый для перемещения крупа лошади влево, — это ваша правая нога. Следуя естественной увертке, лошадь начинает идти вперед. Ваши руки немедленно говорят ей: «Нет». Достигнув эффекта, надо вернуться к обычному контакту, иначе другой уверткой лошади будет задний ход. Тогда для того, чтобы заставить лошадь снова думать и чувствовать «вперед», могут потребоваться усилия обеих ног.

Теперь заново попробуйте применить посыл правым шенкелем Не напрягайтесь, но, тем не менее, будьте готовы применить и другие посылы Следующая возможная увертка лошади — выставить вперед левое плечо. Вы блокируете эту попытку, натянув «внешний» повод, в данном случае левый. По мере необходимости увеличьте натяжение. Руку вы держите на уровне передней луки седла Контакт правой руки, несмотря на всю свою легкость, обязательно должен сохраняться Левый шенкель должен давать твердую опору для толчка правому шенкелю.

Применяя три посыла, вы блокируете все остальные движения лошади, кроме перемещения крупа влево, в сторону от толчковой правой ноги Неопытной лошади может понадобиться несколько ощутимых ударов правым шенкелем, тренированной лошади достаточно малейшего надавливания (Рис 127) Получив первый шаг задними ногами в сторону, немного постойте спокойно и поощрите лошадь (возможно, и себя тоже) Продолжайте перемещаться шаг за шагом, пока не повернетесь на 180° градусов. Когда лошадь начнет с готовностью выполнять упражнение, поворачиваясь в любом направлении, пробуйте перемещаться по два шага подряд. Не позволяйте лошади перемещаться дальше, чем вы от нее хотите. Когда вы просите выполнить несколько последовательных шагов, то лошадь должна строго подчиняться координации посылов шенкелями

Я предпочитаю демонстрировать своим ученикам временной расчет посылов сначала без лошади Я спокойно стою, затем помещаю правую руку на правое бедро и нажимаю на него Одновременно я ставлю правую ногу впереди наперекрест левой Затем я убираю руку, так как левая нога сама следует естественному движению налево. Затем я повторяю движение, нажимая на правое бедро, чтобы снова поставить правую ногу наискосок. В результате получается такая последовательность действий толчок — покой, толчок покой Эти движения происходят синхронно с движением наперекрест правой ноги. Когда вы сидите на лошади, то между толчками фаза покоя вы просто расслабляете ногу Вы ощутите, как ваша нога будто становится продолжением ноги лошади, помогая ей ритмично двигаться в нужном направлении.

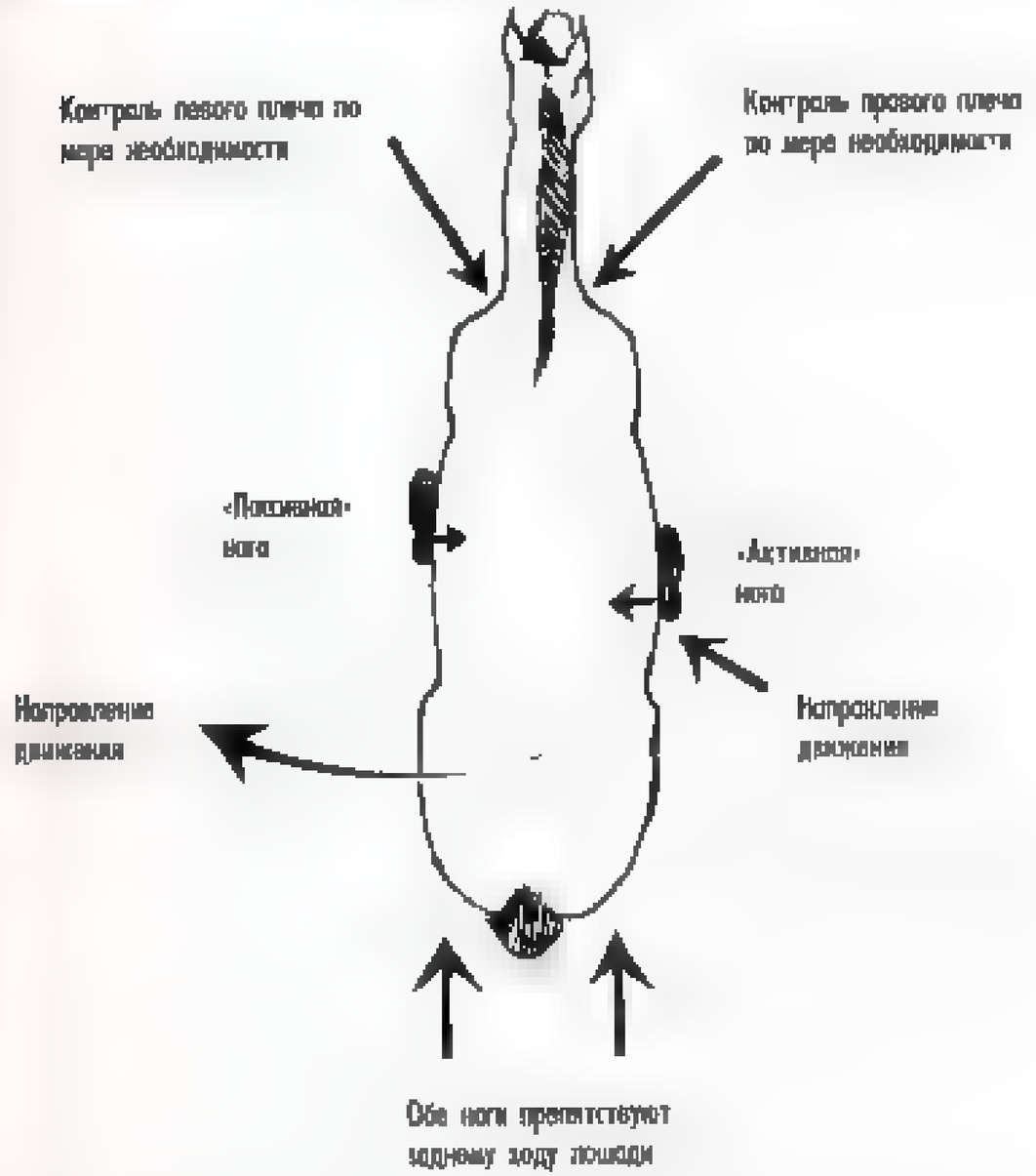


Рис 127. Поворот на переду

Теперь вы сможете выполнять поворот на переду с шага без полной остановки. Это упражнение хорошо

помогает отрабатывать навыки управления потоками внутренней энергии тела всадника. Потоки энергии устремлены вперед. Задние ноги лошади активно работают. Запомните, что при любых боковых движениях задняя нога лошади, находящаяся под активной ногой всадника, должна идти наискось в направлении движения. Если шаг будет сделан позади другой ноги или будет настолько мал, что не пройдет всего пути наискосок, то вы просто перестанете двигаться вперед. При движении в сторону вам абсолютно необходимо «думать вперед».

Эта техника обычно гарантирует хорошее движение вперед, если вы, конечно, используете «мягкие» глаза.

Однако иногда одной этой техники все же бывает недостаточно. В таком случае вам придется использовать оба шенкеля, чтобы заставить лошадь также «думать вперед». Несколько раз повторяйте центрирование и не забывайте повторно уравновешивать себя, пока лошадь описывает круг задними ногами. Когда же лошадь завершит упражнение, то вы должны немедленно поехать немного вперед и поощрить ее.

На протяжении выполнения мельчайших деталей этого упражнения, похожего на путешествие по лабиринту, ваше тело должно оставаться спокойным и уравновешенным. Спину следует держать ровно. Что бы случилось, если бы вы толкали таз влево или сильно сгибали тело вправо, или скручивались, как штопор? Бедная ваша лошадь! Как ей разобрать всю эту беспорядочную информацию, идущую от ваших рук и ног при такой расхлябанной посадке?

Одним словом, используйте все «Четыре Основы», максимально концентрируйтесь, будьте внимательны и чутки к реакциям своей лошади.

Практикуясь в выполнении боковых движений, следите за равномерным распределением веса. Седалищные кости должны нести одинаковую нагрузку. Многие

же всадники зачастую перегружают одну седалищную кость в ущерб другой. Все боковые упражнения тем и хороши, что помогают научиться точному распределению нагрузки на седалищные кости и точному размещению их в седле. Вы должны уметь размещать кости правильно еще до того, как научитесь целенаправленному независимому их использованию. Научившись контролировать свое тело, равномерно распределять вес, вы потом научитесь управлять каждой из седалищных костей в отдельности. Это даст вам дополнительный тонкий посыл. Тренируйтесь до тех пор, пока не достигнете полной отточенности движений и уверенности в своих навыках.

Одна из моих учениц, когда требовалось выполнить боковое упражнение, сильно наклонялась над активной ногой, в этом случае — правой. Получалось же, что она бьет правой седалищной костью по спине лошади с боковым толчком влево. Это движение, естественно, толкало ее таз в левую сторону. Когда я попросила ее объяснить, зачем она делает это неуклюжее движение, которому твердо сопротивлялась лошадь, она сказала: «Я наклоняюсь и толкаю лошадь в сторону от седалищной кости». Такой метод абсолютно неэффективен. Для толчка вам надо иметь что-то такое, от чего бы вы могли *отталкиваться*. Стоя рядом с лошадью, вы опираетесь ногами о землю, но нельзя сидеть на лошади и одновременно толкать ее. Это значит — опираться о воздух. Тем не менее, вы можете побуждать лошадь к движению, и именно это вам позволяет делать работа ног, рук и поясницы.

Еще раньше вы узнали, насколько важно дать лошади возможность самой легко перемещать вперед седалищные кости всадника. В таком случае лошадь движется свободно и мягко (см. рис. на с. 117). Теперь можно попробовать двигать лошадь вбок, наравне с шенкелем используя седалищную кость. Вообразите, что вы направляете седалищную кость по диагонали вперед к по-

звоночнику лошади Не торопитесь. Пусть лошадь дела ет всю работу, а седалищная кость каждый раз соскальзывает в нужном направлении, подчиняясь ритму ее движения, на каждом полном шаге. Для поворота на переду соответствующая активной ноге седалищная кость должна скользить по диагонали. Тем не менее, часть нагрузки приходится и на другую седалищную кость. Иначе равновесие торса было бы грубо нарушено.

Попробуйте идти по центральной линии и, не давя поводьями, сохраняя равновесие, поэкспериментируйте с ритмичным скольжением. Почти любая лошадь выполнит для вас движение вбок с одним лишь этим тонким посылом

Принимание ног

Принимание ног учит всадника координации и чувствительности, а лошадь — послушанию и балансу Принимание ног является движением, при котором лошадь не смотрит и не сгибается в направлении движения. Движения направлены одновременно вперед и вбок, но больше вперед, чем вбок Если шаги вбок шире, чем шаги вперед, то это считается ошибкой Сторона корпуса лошади под вашей «активной» ногой не должна быть напряженной, чтобы обеспечить свободное движение ее ног Макушка лошади тоже не напряжена и изогнута ровно настолько, чтобы позволить вам видеть край ее брови и ноздрю, противоположные направлению дви жения вбок. Зад не должен идти вбок быстрее, чем перед, хотя переду позволительно слегка опережать зад (Рис. 128 и 129)

Как же выполняется на практике это упражнение? Прежде всего, призовите свои «Четыре Основы»' они жизненно необходимы при выполнении принимания ног Вы должны хорошо чувствовать баланс туловища и

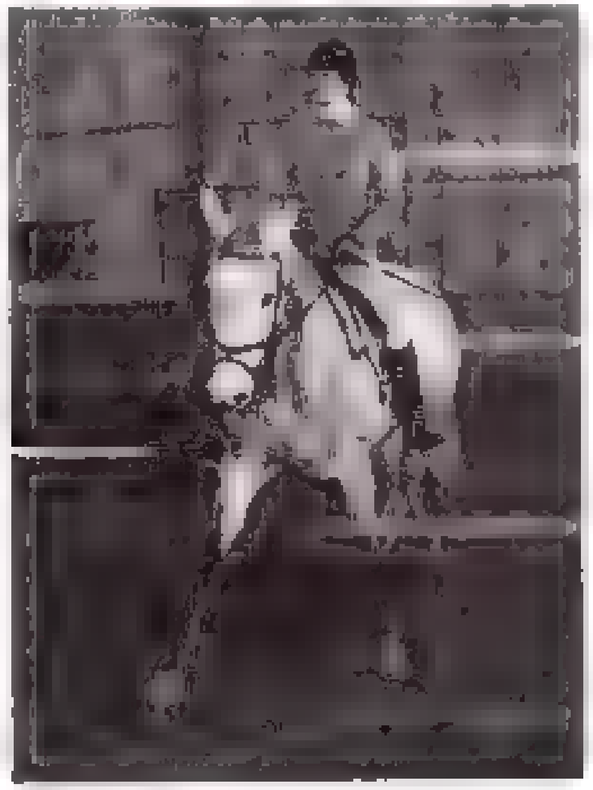


Рис. 128. Правильное «принимание» ног вправо



Рис. 129. Неправильное «принимание» ног вправо. Лошадь выставляет плечо, ноги всадника напряжены и занимают неправильное положение

независимые посылы — две ноги и две руки, а также уравновешенные седалищные кости посередине. «Прямоугольный столик», с которым вы ассоциировали переходы к остановке на прямой линии, теперь двигается по диагонали в сторону.

При боковых движениях «активная» нога всадника называется «внутренней ногой». Вокруг этой ноги изгибается ваша лошадь, этот бок должен быть расслабленным, чтобы не препятствовать движению. На этой стороне вы видите глаз лошади. Например, в принимании ног направо вашей «внутренней ногой» является левая. То же самое относится и к вашему поводу.

Основной посыл — ваш «внутренний» шенкель. Вам надо, чтобы левая половина корпуса и грудной клетки лошади не были ни излишне напряжены, ни излишне изогнуты. Вы должны ощущать «активную» ногу «длинной и мягкой». В суставах, бедре, колене и лодыжке, не должно ощущаться ни малейшего напряжения. Этот основной посыл при помощи диагонально скользящей седалищной кости будет подгонять лошадь одновременно вперед и вбок. Нога всадника движется в ритме движения лошади. Вспомните, как вы делали это при выполнении поворота на переду.

Вам понадобятся также два вторичных посыла, «внешний» повод и шенкель. Поскольку мы выполняем принимание ног вправо, то «внешний» правый повод будет контролировать степень движения вперед. Он также будет координировать диагональные движения «внутреннего» левого шенкеля и седалищной кости. «Внешний» повод будет помогать удерживать шею лошади прямо. Кроме того, он не даст плечу лошади возможности ни выдвинуться вперед, ни уйти вбок быстрее зада лошади. Кроме того, если передняя часть корпуса лошади вдруг застревает и не движется вправо, «внешний» (правый) повод может действовать по мере необходимости как «ведущий повод». «Внешняя» правая нога встречает толчок «активной» левой ноги и помогает поддержать движение вперед. Она также препятствует излишнему отклонению крупа лошади направо.

Ваш четвертый посыл, «внутренняя рука», также является вторичным посылом. Она помогает «внутренней ноге» снимать напряжение с бока лошади. Она побуждает лошадь изогнуться так, чтобы всадник увидел край ее «внутреннего» глаза. Этого достигают, применяя легкий открывающий повод, пока лошадь учится, или прямой повод у опытной лошади. Эта рука всегда должна быть чувствительной, прощающей, просящей и щедро поощряющей. Запомните, что «внутренний шенкель» должен действовать до «внутренней руки», снимая напряжение с боков лошади и прося ее немного изогнуться.

Если лошадь или всадник впервые встречаются с выполнением принимания ног, я настойчиво советую на первых порах ограничиться небольшими, но очень точными боковыми движениями. (Рис. 130.) Вначале, на-

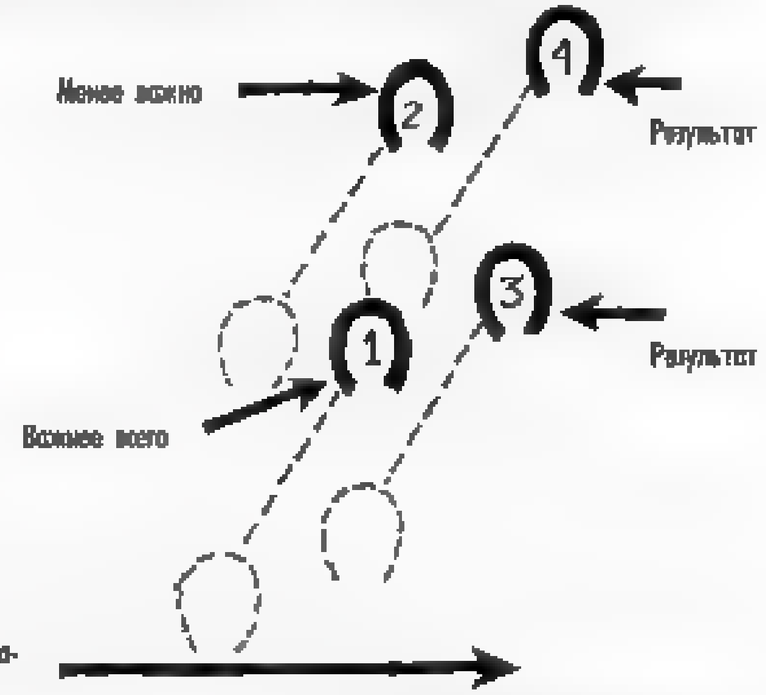


Рис. 130. Последовательность шагов для первых небольших, но точных попыток «принимания» ног

правляясь вперед и направо, лошадь должна делать шаг или два вбок. При этом левая задняя нога должна идти вперед, ступая *наискось* лишь в той степени, к которой нужно для того, чтобы идти прямо под срединной линией лошади. Левая задняя нога поддерживает массу лошади, пока правая задняя нога движется диагонально вперед, завершая шаг. Затем происходит сдвиг массы тела. Правая нога становится поддерживающей, в то время как левая нога вновь выступает впереди правой, чтобы принять на себя массу, и так далее. Передние ноги будут двигаться аналогичным образом. Разумеется, при движении влево все происходит наоборот.

Такой небольшой объем боковых движений позволит молодой, и следовательно, менее сильной, лошади сохранять равновесие и ровно держать спину. Неопытной лошади не удастся шагнуть слишком далеко по диагонали в сторону, не перевесив при этом бедро на тянущейся стороне. Она падает на левую сторону, когда наискосок тянется левой ногой, чтобы двигаться направо. Только впоследствии, став более гибкой, сильной и научившись лучше держать равновесие, лошадь сможет успешно заступать за свою срединную линию.

Теперь сами попрактикуйтесь в выполнении упражнения. Направляйтесь на лошади к центру круга. Голова ваша поднята, глаза смотрят вперед. Центрируйтесь, сделайте полуодержку, а затем, держа левый шенкель позади подпруги (левая седалищная кость свободно скользит), двигайте левую заднюю ногу лошади и весь ее корпус вправо. Затем расслабьтесь, поблагодарите лошадь за этот шаг и попросите ее сделать следующий. «Спасибо» для вашей лошади означает мимолетное расслабление вашей руки, тела и ног. Большим поощрением являются похлопывание и звук вашего голоса.

С «мягкими» глазами, центрированием и правильным дыханием проигрывайте снова и снова внутреннюю

«видеозапись» точного исполнения этого упражнения. Почувствуйте каждое движение, запомните, какие ощущения оно вызывает. По мере улучшения качества упражнения, просите лошадь выполнять все больше и больше последовательных шагов, не забывая о сохранении равновесия торса. Несколько минут потренируйтесь с боковыми движениями, затем некоторое время двигайтесь прямо вперед, чтобы потом вновь вернуться к боковым движениям. Принимание ног можно выполнять от прямой линии, диагонали или из круга — как вам угодно. Когда лошадь хорошо отвечает на шаге, попробуйте упражнение на рыси. Кстати, рысь может показаться вам лучшим аллюром для этого упражнения, благодаря ее диагональному двухтактному характеру.

По мере достижения успеха в этом небольшом контролируемом принимании ног ваша лошадь будет становиться более сильной, гибкой и лучше сбалансированной. На этом этапе можно просить ее дальше тянуться наискосок внутренней задней ногой. Пусть она тянется как можно дальше, только следите, чтобы не нарушалось равновесие. Если баланс лошади нарушается, вернитесь к мелким шагам, с которых начинали; таким образом, боковые движения будут приносить вам обоим радость и удовлетворение. Шаги следует выполнять в постоянном темпе, а потоки энергии, как всегда, идут сзади и направляются вперед.

Если что-то получается не так, остановитесь и подумайте обо всех деталях. Не задерживали ли вы дыхание? Не сместился ли центр массы глубоко вниз? Не раскомандовалось ли ваше левое полушарие мозга, не давая ни единого шанса правому? А может быть, ваша левая «внутренняя нога» напряглась и это беспокоит лошадь, или вы «заперли» «внутреннюю руку», и она не может поощрить коника? Что если не работали внешние посылы? Или лошадь просто не хотела вас слушать? В

таком случае напомните ей, что если она не будет двигаться так, как ее просят, вам придется использовать хлыст. Но не забывайте всегда поощрять лошадь за ее послушание. Если же проблема не в лошади, а вас, не суетитесь, просто остановитесь, соберитесь, и посылы станут точными и ясными. Выполните несколько других легких движений, а затем, веря и в себя и в лошадь, шагните вбок снова.

«Плечом внутрь»

Теперь, имея представление об использовании посылов при боковых движениях, вам легче будет научиться различным боковым упражнениям. Следующее упражнение направлено на развитие вашей координации, а также баланса и гибкости лошади. Это упражнение называется «плечом внутрь». При его выполнении задние ноги лошади



Рис. 131. «Плечом внутрь» вправо. Правильный изгиб лошади от хвоста до макушки, а также центрированный баланс всадника

ди продолжают идти по следу, в то время как плечи слегка поворачиваются внутрь. (Рис. 131.) В результате движение лошади происходит по трем следам: «внешняя» задняя нога идет по одному следу, «внутренняя» задняя и «внешняя» передняя ноги по другому, а «внутренняя» передняя — по третьему. Лошадь изгибает тело вокруг «внутренней ноги» всадника, когда он движется вперед. Поэтому она уходит в сторону от направления движения. «Плечо внутрь» способствует развитию гибкости лошади, координации движений передней и задней части корпуса.

Частая проблема, возникающая при отработке этого упражнения, заключается в том, что всадник, полностью поглощенный положением плеча и передних ног, забывает о том, что происходит на «заднем конце». Как следствие, лошадь не сгибается, и все цели и задачи упражнения оказываются не достигнутыми и не выполненными. (Рис. 132.) В идеальном варианте «плечо



Рис. 132. «Плечом внутрь» вправо. Неправильное положение, чрезмерный изгиб головы и шеи

внутрь» является движением, наполненным собственным равновесием лошади, когда большая часть ее веса концентрируется и уравновешивается на «внутренней» задней ноге. Передняя часть корпуса, таким образом, становится легче и свободно сгибается.

Если вы ловите рыбу гибкой удочкой, и рыба тянет леску влево, вы будете держать удочку спокойно, но твердо направленной вперед, даже если остальная ее часть согнута влево. Аналогичным образом вы должны сохранять направление движения крупа и задних ног лошади, удерживая их своим седалищем и ногами. Импульс сгиба исходит сзади, от «внутренней» ноги всадника и его диагонально скользящей седалищной кости. Они создают энергию в вашем «внешнем» поводе, а мягкие движения «внутренней» руки задают направление. Если вы будете тянуть лошадь со следа «внутренним» поводом, то заставите ее перенести вес с задних ног вперед, и все ваше «плечом внутрь» развалится на части. Поэтому вам, как всегда, необходимы внутренний баланс, центрирование и «мягкие» глаза.

Вначале пробуйте выполнить «плечом внутрь» на шаге в конце десятиметрового круга или на выходе из поворота. На первых попытках просите лошадь сделать только один – два хороших шага, затем сделайте еще один круг и пробуйте снова. Как и в предыдущих, боковых упражнениях, стремитесь не к количеству, а к качеству. Выполнение кругов до и после «плеча внутрь» помогает сохранить нужный изгиб лошади. Когда почувствуете себя достаточно знакомым с движением, попробуйте его на рыси. Как и в принимании ног, увеличенный импульс и диагональный характер шага облегчит выполнение упражнения «плечо внутрь» на рыси.

Это упражнение еще раз напоминает, как много в верховой езде сводится к нескольким основным принципам: ваши собственные «Четыре Основы» и диагональные посылы. Легкие вариации во взаимодействии между этими диагональными посылами и составляют отличие между кругом, приниманием ног, «плечом внутрь» и более сложными боковыми движениями.

В выполнении любых боковых движений вам поможет образ игры на рояле, причем этот рояль находится у вас внутри, он стоит на дне вашего таза. Поскольку рояль – тяжелый инструмент, то с помощью этого образа вам будет легче удерживать центр массы там, где требуется, а именно: внизу. Играйте энергично, используйте всю клавиатуру, дайте звуковым волнам пройти через все ваше тело (Рис. 133.) Этот образ помогает создавать энергию для движений в сторону, а не направленных прямо вперед. Отработка боковых движений сходна с игрой на рояле еще и тем, что вы учитесь мастерству постепенно, шаг за шагом. Необходимо изучить простые основы до того, как вы сможете пользоваться каждой частью вашего тела непринуж-



Рис. 133. Для получения дополнительной энергии в боковых движениях используйте образ рояля, находящегося внутри вас. Вы играете на нем громко и раскатисто.

денно и без путаницы, подобно тому, как свободно пользуются пальцами виртуозы игры на фортепиано. (Рис. 133)

Обязательно держите свои «строительные кубики» один над другим. Обычной тенденцией является перенос всей массы тела на сторону «активной» ноги. Очень важно не делать этого, иначе нарушится равновесие лошади. Тренируясь в выполнении полных остановок на прямой линии, вы устанавливали баланс только при помощи туловища, без вмешательства ног. Всегда проигрывайте внутреннюю «видеозапись» всего движения перед тем, как приступить к выполнению упражнения. Но и во время выполнения упражнения держите образ в правом полушарии мозга. Постепенно, по мере совершенствования координации и контроля, вы сможете с легкостью устанавливать ритм боковых движений. Ваша езда станет танцем, энергичным и воздушным,— независимо, двигаетесь вы вперед или вбок.

Каковы основные принципы боковых движений?

- Используйте «Четыре Основы».
- Мысленно осознайте положение тела лошади и положение ваших ног.
- Сохраняйте баланс туловища.
- Пусть ваши ноги, седалище и руки работают независимо друг от друга.
- Всегда «думайте вперед».
- Важно точно поставить лошадь для каждого определенного движения.

Каковы результаты боковой работы?

- Ваша лошадь станет внимательнее.
- Улучшается координация движений всадника с движениями лошади. Устанавливается равновесие.
- Лошадь становится более гибкой и сбалансированной.
- Активнее вовлекается в работу зад лошади.

Глава 18
ПРЫЖКИ

Однажды я вела курс езды на ровной местности в университете в Кентукки. После окончания курса инструктор Карен Винн написала мне: «Ваши «основы» чудесно работают на прыжках! Центрирование не позволяет всаднику прыгать впереди лошади и помогает следовать за любым прыжком, который выполняет лошадь. Оно также помогает удержаться в седле, если лошадь уворачивается или отказывается прыгать. Замедленное воспроизведение «видеозаписи» (правое полушарие мозга) помогает предотвратить спешку при приближении к препятствию. «Мягкие» глаза, правильное дыхание и «строительные кубики», безусловно, также прекрасно помогают при прыжках».

Чем это объясняется? Главным образом тем, что два основных «строительных кубика» должны находиться один над другим при прыжках так же, как и при полевой езде. При посадке для прыжка таз должен находиться позади линии «строительных кубиков», а голова и плечи — впереди, уравновешивая вес таза. (Рис. 134.) Тем не менее, центр тяжести остается прямо над ступнями, а путлища висят перпендикулярно стременам. Таким образом ваш центр тяжести также находится над центром массы лошади.

Такое размещение означает баланс веса между уровнями, действующими как поглотители удара, который амортизируют лодыжки, колени и тазобедренные суста-

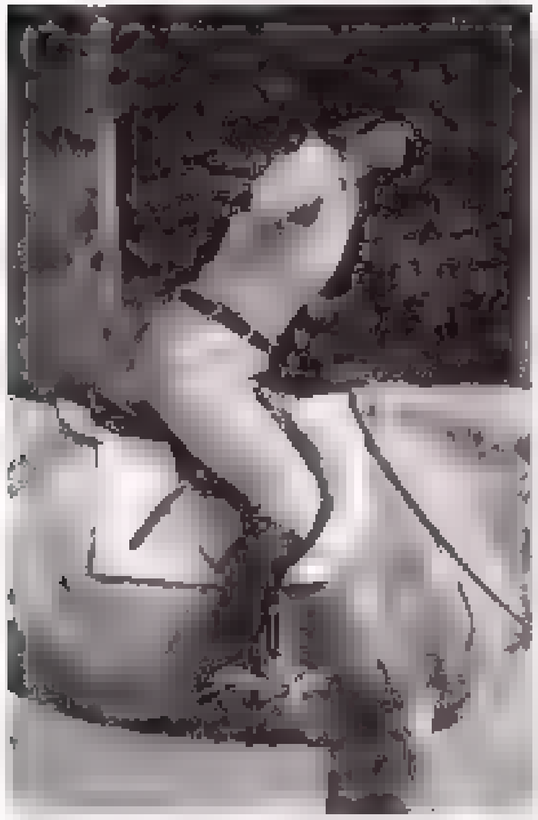


Рис. 134. При посадке на прыжке таз находится за линией «строительных кубиков»; голова и плечи продвинуты вперед, уравновешивая таз

вы. Эти суставы ни в коем случае не должны быть зажатыми. Они должны сохранять подвижность при всей своей устойчивости. Это позволяет поглощать движение лошади и сохранять важнейший баланс центра над ступнями

Теперь добавьте к этому образу использование «мягких» глаз, «видеозаписи» в правом полушарии мозга, центрированием и правильным дыханием Ваш центр полностью уравновешен с центром массы лошади Вы так прочно «встроены» в лошадь, что всегда остаетесь с ней,— ни впереди нее, ни позади, а также не слишком высоко над ней Ваше «внутреннее видео» позволит полностью проанализировать прыжок, поэтому вы не будете в панике его торопить. А правильное дыхание, со своей стороны, будет способствовать плавности всего процесса.

Вам понадобится более плотная посадка, чем на ровной местности, из-за увеличенной, а иногда и неожи-



Рис. 135. Правильная длина стремян и размещение ног для прыжка

данной активности вашей лошади, однако никакой излишней твердости быть не должно, в противном случае вы потеряете в плавности Укоротите стремена, пока они не будут свисать немного выше лодыжек. (Рис. 135.) Продвиньте в седле таз немного назад, дальше чем для движений на ровной местности Убедитесь, что путлища висят перпендикулярно стременам Это означает вертикальное положение шенкелей Позвольте шенкелям твердо нажать на бока лошади сразу за подпругой, а пяткам глубоко «погрузиться» в стремена. Вы почувствуете, что подошвы «смотрят» вперед Вы будете прочно, будто клином, закреплены на лошади давлением между стременами и шенкелями на боках лошади Вес вашего тела балансирует над этим «прочным клином» Ваши колени примыкают к седлу, но не сдавливают его Иначе они будут неподвижными, а нам нужна полная их свобода на всем протяжении прыжка.

Теперь сбалансируйте свое тело над прочно размещенными ногами. Согнитесь вперед от тазобедренных суставов так, чтобы центр находился над ступнями, но никогда впереди них. «Закрытие» тазобедренных суставов — это ключ к плавному прыжку. «Закрываясь», они будут снимать нагрузку с ягодиц или едва заметно поднимать их и седалищные кости от седла, направляя назад. Ноги от колена, бедра и тело будут поглотителями удара, о которых мы говорили раньше. Лодыжки, колени и бедра выполняют функцию пружин, — бедра являются самыми активными пружинами, а колени — вторичными. Это не означает, что лодыжки остаются жесткими, просто у них меньше места для движения, поскольку пятки постоянно находятся внизу. Однако пружинистое ощущение в лодыжках должно обязательно сохраняться.

Такое положение для прыжка предоставляет рукам и кистям необходимую степень свободы для движения вперед. Иногда, во время подхода к препятствию, туловище не обязательно должно быть согнутым. Это может понадобиться для контроля и баланса лошади. Однако центр тяжести при этом немного сдвигается и оказывается позади ступней. Готовясь к прыжку, вы *позволяете лошади* закрыть угол ваших бедер, вновь помещая тем самым центр тяжести прямо над ступнями на все время прыжка.

Большинство всадников, обучающихся прыжкам, «бросают» верхнюю часть тела вперед и одновременно вытягивают руки и кисти еще дальше. Это неизбежно перемещает центр тяжести так, что он оказывается «висящим» в воздухе. Это очень ненадежная позиция, которая, помимо всего прочего, «бросает» весь вес вперед, за центр массы лошади. Как и при любых видах верховой езды, минимум движений всадника является наилучшим вариантом, меньше всего препятствующим усилиям лошади. Чем ближе центр массы всадника расположен к телу лошади и ее центру массы, тем вы будете устойчивее и, как это ни парадоксально, подвижнее.

Балансируя в позиции над стременами, вы должны обратить внимание на размещение шенкелей и ступней. Пальцы ног не надо неестественно выворачивать внутрь, располагая их параллельно лошади, но нельзя и позволять им смотреть наружу. Первое создает напряжение в коленях и бедрах, последнее «тянет» колени в стороны от седла. Позвольте ступням занять положение, по возможности близкое к параллельному, однако без нарочитого усилия. Позвольте весу тела «погрузить» пятки вниз, образуя «клин», и прижать шенкеля к бокам лошади. Степень внешнего разворота пальцев ног бывает разной в зависимости от вашей комплекции и строения лошади.

Попробуйте сначала эту закрепленную уравновешенную посадку на шаге, а затем на рыси и кентере. Постарайтесь как можно лучше ощутить устойчивость ступней и шенкелей. Если ступни «падают» назад, то они не смогут вам помочь при быстрой остановке, тогда как подошвы ступней, находящиеся под вами и смотрящие вперед, обеспечат необходимую опору, даже с перпендикулярно висящими путлищами.

При условии надежной основы, сохранения «мягких» глаз и правильного дыхания, движение лошади легко амортизируется, сопровождаясь пружинящим эффектом поглотителей ударов. Постоянно сохраняйте баланс центра тяжести над ступнями, синхронизируя его с балансом лошади. Обратите внимание, каким вы стали сильным, не потеряв при этом подвижности. Как только вам удалось «поселить» основную позицию в правом полушарии мозга, вы без проблем сможете приспосабливать ее к разным условиям.

Теперь установите на земле три-четыре клавиши для рыси с расстоянием в полтора метра между ними. С лошадью, свободно идущей в руки на мягком контакте, проезжайте вначале шагом через них до тех пор, пока она не сможет делать это спокойно, приспособив свои шаг к интервалам. На следующем этапе попробуйте

рысь. Приближаясь к препятствиям, попробуйте увидеть правильное место, с которого лошадь спокойно перешагнет через первую клавишу, не изменяя рыси. Заблаговременно, до препятствия, установите свои равновесие и темп и направьте лошадь к этому месту. Сохраняйте при этом хорошую ритмичную рысь, направление и равновесие. Это называется «рассчитать прыжок» или «увидеть свое место». Способность эта разовьется с практикой. «Думайте» и смотрите прямо вперед. Встаньте на рысь, не допуская «погружения» тела вперед. Просто позвольте корпусу лошади идти вверх и вниз под вами. Ваши суставы поглощают любое дополнительное движение. Продолжайте центрирование.

Когда переступание клавиш на рыси становится легким и удобным для вас, установите небольшой прыжок на расстоянии примерно трех метров от последней клавиши. Используйте скрещенные жерди около тридцати сантиметров высотой. Позже их можно будет слегка поднять. Проезжайте клавиши рысью, как и раньше, а, миновав последнюю, расположите руки на гребне лошади (верхняя



Рис. 136. Прыжок через гимнастический ряд

линия ее шеи) так, чтобы дать поводьям провиснуть. Это называется «облегчением гребня». (Рис. 135.)

Оставьте кисти лежать там, удерживая на них небольшую часть веса верхней части вашего тела до тех пор, пока лошадь не преодолеет на прибавленной рыси или, возможно, небольшим прыжком, скрещенные жерди. Не «погружайте» тело вперед, но обратите внимание, как лошадь во время небольшого прыжка смыкает угол ваших тазобедренных суставов. Позвольте ей беспрепятственно сделать это, и пусть ваши суставы затем «раскроются» снова.

Привыкнув к этому прыжку, добавьте второе препятствие через три метра от первого прыжка — еще одну жердь в полметра высотой. Ехать следует точно так же, без «погружения» вперед, но сохраняя спокойное надежное равновесие тела. Руки ваши обязательно должны оставаться на гребне лошади *до тех пор, пока вы не сделаете* второй прыжок, в то время как бедра, колени и лодыжки амортизируют движение. Затем слегка выпрямьтесь. Используйте свое тело для повторного балансирования лошади. Во время езды по кругу перед следующим прохождением препятствий, установите равновесие и устремленную вперед ритмичную рысь, которая позволит лошади подойти к правильному месту и начать переступать клавиши без увеличения скорости.

Если все идет хорошо, через пять с половиной метров добавьте еще один прыжок. Продолжайте добавлять препятствия, пока у вас не будет выполнено пять или шесть прыжков, через пять с половиной метров каждый. Это могут быть небольшие изгороди или вертикальные барьеры из одной жерди. Всегда начинайте с небольших изгородей, от семидесяти до восьмидесяти пяти сантиметров в высоту. Эти размеры можно изменять в зависимости от требований, предъявляемых к тренировке лошади. Описанный тип упражнений является стандартной гимнастикой, которая может помочь вам ощутить

движение лошади над изгородями, а также улучшить ее физическую форму для прыжков и равновесие. Кроме того, при таком типе гимнастических упражнений, установленные расстояния между прыжками исключают трудности в расчете прыжка для каждой отдельной изгороди. Это на первом этапе упрощает обучение.

В серии прыжков, подобной описанной, ключевыми факторами являются сохранение спокойствия и равновесия, глубокая, устойчивая посадка, а также спокойные руки. Кроме того, сохраняя центрированное равновесие и «мягкие» глаза, дайте лошади возможность самой выполнить всю работу. Пусть она научится управлять своим корпусом и ногами без вашего вмешательства. «Облегчение гребня» способствует устойчивости и осуществляет поддержку верхней части вашего тела. Оно сохраняет спокойствие кистей, одновременно предоставляя лошади полную свободу движений головой и шеей. Приближаться к ряду перекладин следует мягко, но вместе с тем властно и уверенно. Лошадь не должна замедлять или убыстрять шаг по мере приближения к препятствию, но сохранять сбалансированный, ритмичный устремленный вперед шаг.

Когда основы изучены и твердо устновлены на гимнастических прыжках, достаточно легко можно приспособиться к бесконечному разнообразию прыжков и комбинаций, которые могут встретиться вам в любой прыжковой ситуации, на соревнованиях или где-либо еще. Гимнастика научила вас основной посадке, вере и в себя и в лошадь, а лошадь научилась правильно отталкиваться с плюсны, делать мост, верить в свои собственные способности, а также в вас. («Делать мост» означает выгибаться подобно радуге, что и происходит с корпусом лошади при прыжке через препятствие,— аналогично изгибу дельфина, выпрыгивающего из воды. Олень же при прыжке делает обратное: его спина прямая или прогнутая, а голова поднята вверх.) С этих пор на одиночных или пространственных препятствиях вы знаете, как помочь лошади в подходе и в преодолении барьера. Однако ваши прыжки во время процесса обучения должны быть не выше метра высотой, чтобы какая-либо ошибка не обернулась непоправимым несчастьем. Ваш контроль на всем протяжении прыжка должен быть мягким, но властным. При подходе к прыжкам ваше туловище будет менее согнуто, чем при их выполнении, но следите за легкостью посадки и весом, приходящимся на шенкеля и стремена. Это позволит вам по мере необходимости выполнить несколько центрированных полуодержек, закрепляя основные принципы правильного подхода: направление, скорость, баланс и импульс. Лошадь должна ждать вас при подходе, не увеличивая скорость по собственной прихоти и не отталкиваться от земли слишком быстро. Кроме того, вам будет необходим импульс стремления вперед, подкрепляемый направленной вперед же энергией вашего центра.

Попытайтесь определить свою точку отталкивания, а затем посмотрите вперед «мягкими» глазами. Подождите, пока движения корпуса лошади «закроют» ваши тазобедренные суставы, когда она будет подниматься в воздух. При этом центр тяжести тела лошади переносится ближе к передней луке седла, где вы будете спокойно оставаться во время полета. При «закрытии» тазобедренных суставов сделайте то же самое, что делали раньше: скользящим движением передвиньте на несколько сантиметров кисти на гребне лошади. Пусть кисти находятся на гребне до тех пор, пока лошадь не приземлится. Петля в поводьях все же должна быть очень небольшой. Во время полета седалище должно быть сдвинуто назад, а шенкеля и ступни — вперед, так же как и во время гимнастики. Ваша основная цель после подхода — позволить лошади сделать свою работу, не препятствуя ее усилиям. Вы должны ощущать

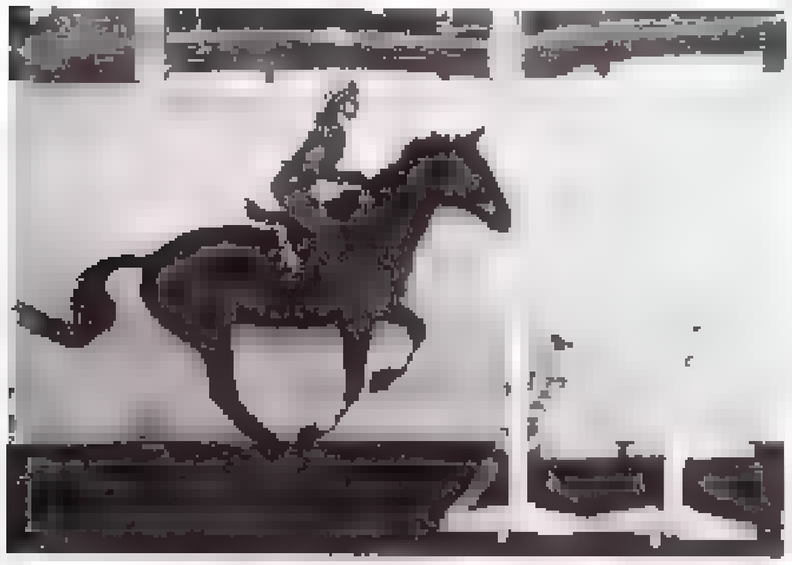
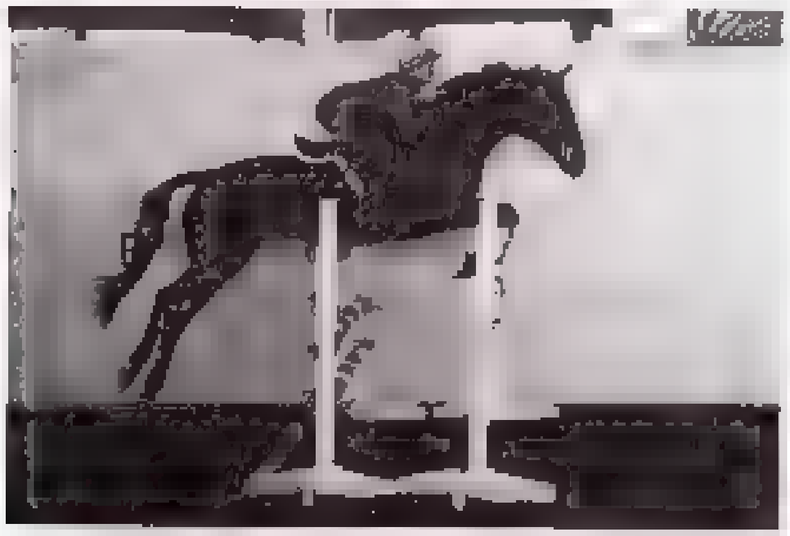
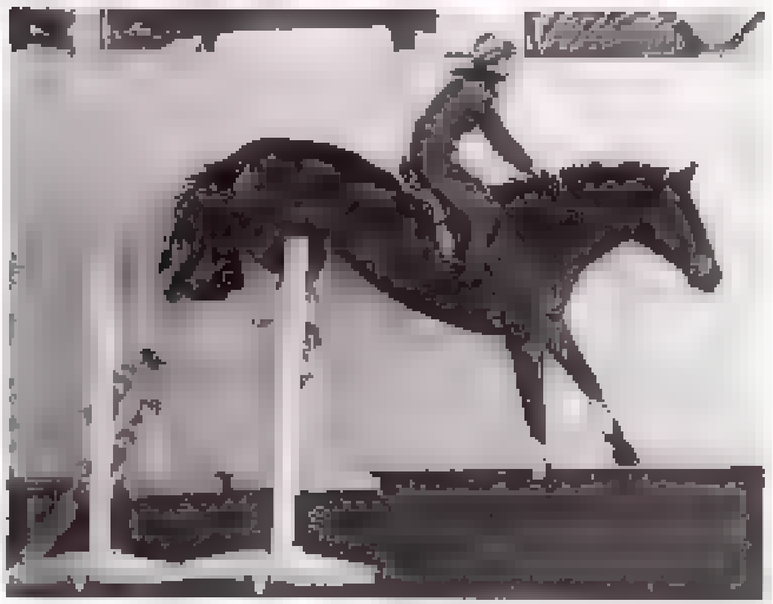


Рис 137 а Подход



б. Полет



в. Приземление Обратите внимание, как движение лошади «закрывает» и «открывает» тазобедренные суставы всадника

максимальную надежность, теперь ваша точка равновесия находится близко к точке равновесия лошади и одновременно над ней. (Рис. 137 а-в)

Точно так же, как и при подходе, когда вы помогали лошади центрированием, вам необходимо повторить его во время приземления и после преодоления изгороди Позвольте лошади «раскрыть углы» ваших белер и коленей во время приземления Не сваливайтесь вперед на приземлении этого не случится, если ступни будут оставаться впереди и под вами Как только лошадь сделает первый шаг по земле, придайте устойчивость своему телу и верните в обычное положение руки с поводьями Верните верхнюю часть тела назад. Центр тяжести при этом опускается Сохраняйте правильное дыхание и мягко, но решительно подведите лошадь под себя, если вам предстоит следующий подход к прыжку Чем больше вы ездите, контролируя лошадь своим телом при подходе и приземлении, тем больше вероятность возникновения тандема лошади-человека. Не забывайте использовать «Четыре Основы» В действие вступают тело, ноги и руки в указанном порядке Объединяйте свой центр с центром лошади на всем протяжении тренировки

Если вы будете блокировать себя или зажиматься в какой-либо части движения, то немедленно возникнут проблемы Вначале вы останетесь позади движения лошади, а затем будете брошены вперед, что может привести к несчастью,— подобно ужасному падению через голову лошади В рефлекторной попытке избежать этого вам придется использовать огромнейшее усилие мускулатуры ног и может быть даже,— Боже упаси, положиться на поводья в ваших руках Все эти действия помешали бы лошади полностью использовать в прыжке атлетический потенциал своего тела. Лошади пришлось бы компенсировать присутствие на своей спине этого огромного *нечто*, которое не хочет объединиться с ней, не только без-

мерно усложняя прыжок, но и лишая ее какого бы то ни было удовольствия. Лошади придется моментально приспосабливаться: уменьшать изгиб спины, поднимать голову. Это, в свою очередь, уменьшает параболу,— дугу лошади или кривизну,— на протяжении прыжка. Лошади становится труднее резко подогнуть ноги, и вероятнее всего, она может удариться об изгородь. Разумеется, ей куда больше понравилось бы чувствовать тело всадника сбалансированным и подвижным. Это дало бы ей возможность правильно изогнуть шею и спину. В полете лошадь естественным движением вытягивает голову вниз. Спина ее при этом округляется. Затем, если всадник сохраняет равновесие и устойчивость, лошадь может поднять голову, когда передние ноги касаются земли. Она может опустить ее снова во время приземления задних ног. В этом случае спина лошади достаточно долго остается поднятой. До тех пор, пока она надежно не подведет под корпус задние ноги для того, чтобы сделать жизненно важный первый шаг после приземления. Короче говоря, если на приземлении у вас нарушается равновесие, то у лошади могут возникнуть немалые проблемы в повторном балансировании.

Если же, с другой стороны, вам удастся сохранить центрированный баланс, то это даст многочисленные преимущества. Прежде всего, лошадь будет охотно выполнять прыжки. Она будет уверена в вас. Она будет знать, что вы последуете за ее движением, а это, с ее точки зрения, поможет сохранить ритм прыжка и облегчит ваш вес. Вам уже хорошо известно, насколько легче бывает нести сбалансированный вес в противоположность бесформенной массе. Лошади чувствуют то же самое.

Во-вторых, находясь в хорошем центрированном балансе, глядя на мир «мягкими» глазами, вы будете куда более чувствительны к малейшему сопротивлению или внезапным колебаниям, которые могут появиться у

лошади. Кроме того, уравновешенность всадника приводит в готовность все посылы. Если лошадь колеблется, то ваши шенкеля тут как тут, готовы сделать толчок. Если колебание лошади усиливается, вы без труда отводите плечи назад, а бедра и колени в это время хорошо прижаты к передней части седла. Такое положение позволит вам послать лошадь вперед.

Я должна подчеркнуть крайнюю важность правильного дыхания. Несметному множеству инструкторов удалось раскрыть преимущества пения учеников во время прыжков,— пение не позволяет задержать дыхание. Ваши прыжки получаются лучше не только благодаря внутреннему удовольствию и расслабленности при пении. Пение приводит в движение вашу диафрагму, что, в свою очередь, способствует подвижности остального тела. Поэтому во время приближения к препятствию старайтесь дышать в ритм с шагами лошади. Затем, когда вы оторветесь от земли, позвольте воздуху спокойно выйти *наружу*. После этого дышите как обычно. Основная идея заключается в том, что, выдыхая во время отталкивания, вы не можете задержать дыхание. Если же вы задержите дыхание, то сожметесь, потеряете плавное, следующее за лошадью, движение и в результате останетесь позади хода.

Как насчет лошадей, которые отказываются сделать прыжок или слишком торопятся? Большинство лошадей спешит, отказывается или выдыхается из-за накопившихся в прошлом проблем. Им мешает негативный опыт. Спешка некоторых лошадей — это прямое следствие тревожности всадников, которые «заезжают» их, излишне посылая или гоня к изгороди. Если лошадь заезжена или, может быть, напугана, поскольку ей приходилось встречаться со слишком трудными для ее уровня прыжками, или она получала травмы на прыжках, начинать придется с большого числа низких несложных прыжков. До тех пор, пока лошадь впервые или заново

не обретет уверенность в себе и в вас, вы обязательно должны быть хорошо центрированы, смотреть на мир «мягкими» глазами, держать равновесие и правильно дышать. Бывает, что лошадь обладает отличными способностями к прыжкам, но всадники часто причиняли ей боль, дергали рывком поводья или тяжело приземлялись на ее спину. С такой лошадью придется проходить тот же самый путь, но по другой причине. Ваша задача в этом случае — дать лошади на практике понять, что вы не останетесь позади ее движения, причиняя неудобство и боль. Придется немало потренироваться в правильном дыхании. Вы должны научиться *не задерживать* дыхание, контролировать его ритмичность, когда лошадь неожиданно прыгнет слишком далеко или слишком близко к барьеру. В этом случае вы должны выдохнуть и, сохраняя ровное положение таза на спине лошади, позволить плечам качнуться по мере необходимости назад и достаточно освободить поводья, чтобы потянуть за удила.

Если лошадь упорно продолжает отказываться прыгать, это, по всей вероятности, означает ее испорченность неправильной ездой или недостаточной дисциплиной. Лошади, обладающие внутренней ленью или нежеланием помогать всаднику, особенно склонны к проявлениям испорченности. В этом случае вам придется сесть поглубже и применить хлыст. Примените принуждение, но не будьте жестоки. Затем, как и в случае с напуганной лошадью, начните тренировку с небольших прыжков и щедро поощряйте за каждую успешную попытку.

А как же, спросите вы, насчет тех громадных прыжков в соревнованиях на Большой приз? Там часто центр тяжести всадника не остается над ступнями во время полета. Верно, но это исключение из правила. Если вы заметесь изучением фотографий величайших прыгунов, обратите внимание, где находится центр баланса *лошади* в момент прыжка, запечатленный фотографом. Вы увиды-

те, что центр *всадника* всегда находится над центром массы лошади, независимо от того, где находятся его ступни. (Рис. 138.)

В прыжках, приближающихся или превышающих два метра в высоту или в ширину, лошадь должна применить невероятное усилие и мощный толчок. Она поднимается на прыжок с задними ногами, далеко подведенными под корпус, почти сидя на них, и затем делает жесточайший толчок вверх и через преграду, отталкиваясь значительно сильнее, чем в небольших прыжках. Она «швыряет» свой центр равновесия к середине шеи при восхождении и «отбрасывает» его до поясницы или крупа при спуске. Всадник одновременно, несмотря на толчок и импульс, должен удерживать свой центр над центром равновесия лошади. Он не всегда может сохра-

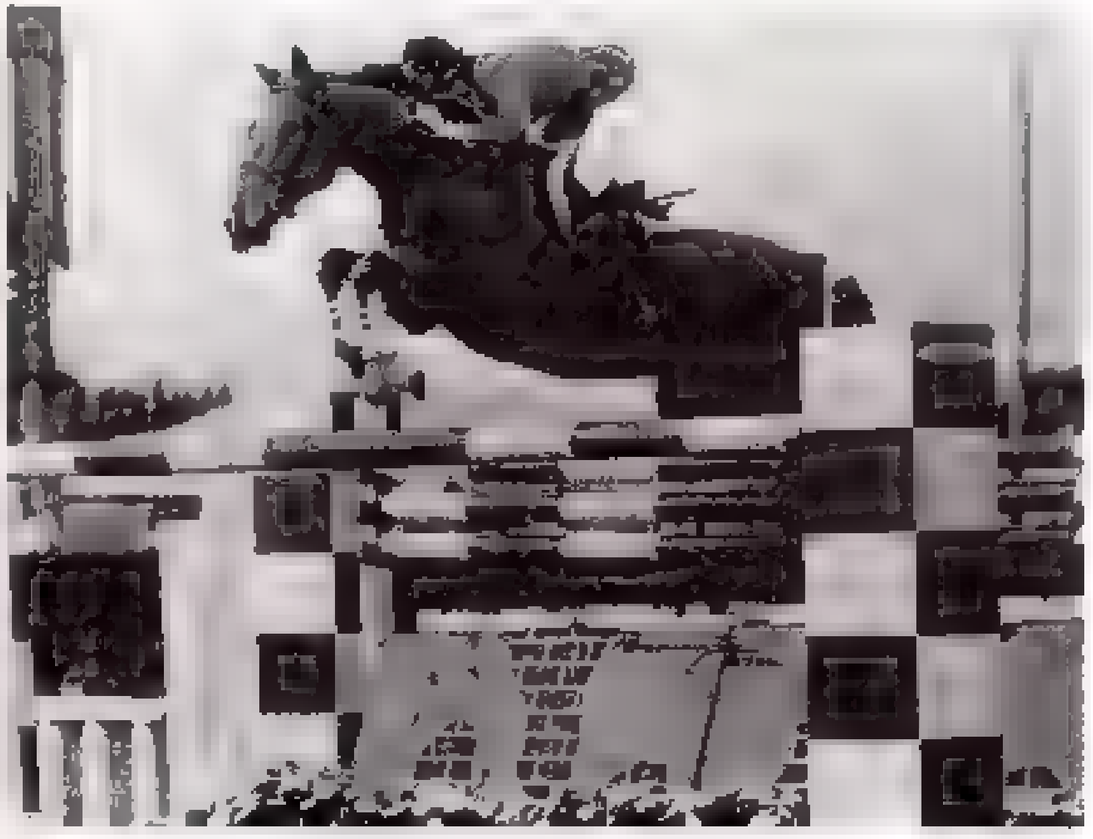


Рис. 138. Берни Трауриг (Bernie Traurig) на Птармигане (Ptarmigan), владелец Brumath Stables, Флориди, 1982 год, Титра Grand Prix

нять ступни в положении под центром, проходя через эти радикальные перемены. Поэтому его ступни оказываются предоставленными сами себе во имя сохранения подвижности, и центр всадника следует за центром лошади. Такой способ позволяет свести к минимуму любое препятствие усилиям и движениям лошади.

Участник международных соревнований, прыгун Бил Штейнкраус (Bill Steinkraus), в книге Нейл Френч-Блейк «*Мир шоу прыжков*» (*World of Show Jumping*) говорит: «Меня считают стильным, но я не отношусь к тем, кто во время прыжка думает прежде всего о стиле ценой лошади. Для любого спортсмена в любом виде спорта важно начать с выработки правильного стиля. Необходимо вначале заложить фундамент, и потом уже строить на нем. Впоследствии можно будет игнорировать механику и развивать свой собственный способ. Поэтому я не отвергаю стиля,— но одновременно с этим я хорошо понимаю, что у некоторых людей слепая приверженность к нему отрицательно сказалась на достижениях. Классический идеал может стать для вас камнем на шее» (Рис. 139).



Рис. 139. Билл Штейнкраус (Bill Steinkraus) на Ночном Ястребе (Night Hawk) в Cologne, Германия

Большинство прыжков на лошади лучше всего выполнять в классической посадке, удерживая сбалансированные «строительные кубики» так, чтобы центр тяжести размещался над ступнями. Эта посадка подходит ко всем основным формам прыжка — гимнастическому, Medal Maclay, show hunter и даже спортивному. Все эти виды помогают лошади прыгать из обычного шага в хорошей параболе, без экстремального толчка вверх, необходимого в классах Большого приза. Выполняя прыжки с хорошо установленными «Четырьмя Основами», вы сведете к минимуму возможность причинить лошади вред даже в случае ошибки.

Каковы основные принципы прыжков?

- Центр тяжести размещается над ступнями
- Используйте «мягкие» глаза и правильно дышите
- Сохраняйте силу и устойчивость шенкеля и ступни
- Подождите, пока лошадь будет сама «закрывать» и «открывать» угол ваших бедер
- Следите за тем, чтобы таз находился за линией «строительных кубиков».
- Руки мягко лежат впереди вдоль гребня лошади.

Каковы результаты прыжков?

- Центрированный баланс на протяжении прыжка.
- Правильный «импульс вперед» от лошади.
- Минимум вмешательства, даже если лошадь сделает ошибку
- Прыжок вместе с лошадью, а не впереди нее
- Надежность для вас.
- Уверенность для вас и вашей лошади

Глава 19

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЛОШАДИ

Гибкой считают лошадь, которая может удлинять и сжимать свою рамку, а также сгибать корпус вбок без потери равновесия. Майор Ганс Викне, инструктор верховой езды, постоянно подчеркивает необходимость проведения серии гимнастических упражнений с лошадью при работе на ровной местности. Эти упражнения не только постепенно увеличивают гибкость лошади, но активно включают в работу задние ноги, что стимулирует создание энергии. В результате лошадь лучше приходит на удила и учится хорошему сбору. Упражнения следует выполнять без принуждения, так как по мере продолжения тренировок и использования правильных гимнастических упражнений лошадь сама будет чувствовать потребность в *балансировании себя*.

Результатом этих упражнений будет то, что, по достижении желаемого баланса, лошадь сможет сохранять его самостоятельно, независимо от всадника. Тем не менее, это накладывает определенные обязательства и на вас, поскольку от вас потребуется не только объяснять лошади, что надо делать, но и способствовать правильному выполнению упражнений, следуя за ней. Вы не сопротивляетесь лошади, если только она не начнет ошибаться. И даже в этом случае ваше сопротивление или коррекция могут проявиться лишь в замене одного гимнастического упражнения другим. Так следует себя вести до тех пор, пока лошадь не научится выполнять

первоначальные инструкции с сохранением равновесия, двигаясь вперед при любом требуемом движении.

Строгого послушания достигают через долгую кропотливую работу, сопровождаемую поощрением, но ни в коем случае не грубостью и силой. Ваша ведущая роль будет заключаться в использовании чувствительности и гибкости своего собственного тела, а также в отборе упражнений, которые вы просите выполнить. В результате такой тренировки под руководством способного всадника лошадь за удивительно короткий срок разминки превращается в гибкое, сбалансированное, счастливое животное.

Что входит в упражнения на гибкость? Большинство из них — простые движения, основанные на кругах, поворотах, переходах от более резвого к тихому аллюру и наоборот, а также на боковых движениях. Переходы с изменением скорости куда более важны, чем представляют себе многие,— они снимают напряжение, балансируют, развивают послушание, а также создают энергию. В эту серию упражнений обязательно должны быть включены двадцатиметровые круги, уменьшающиеся до десяти метров (с хорошо тренированными лошадьми до шести метров), а также серпантины. Повороты на переду и принимание ног — примеры отличных упражнений на гибкость, а по мере прогресса вы можете включать другие боковые движения и сгибы.

Успех этой программы зависит от вашей способности выбрать нужное упражнение, которое сможет наилучшим образом помочь лошади на данном этапе работы в манеже. Не следует застревать на одном движении слишком долго,— обычно на выполнение отводится не более двух-трех минут,— а лучше быстро перейти к другому упражнению. Постоянная смена упражнений требует от лошади постоянно корректировать равновесие. Не надо проявлять излишнюю скрупулезность на этом

этапе, заботясь о совершенстве каждого упражнения Этого можно достичь лишь при условии хорошо развитой гибкости лошади. Упражнения не должны стать утомительным занятием для лошади,— просто непринужденной попыткой поработать «хорошо смазанными» суставами и мышцами. Большую часть упражнений выполняют шагом; напряжение при шаге минимальное. Остальные движения можно выполнять на рыси, перемежаемой короткими периодами кентера.

Денни Эмерсону удалось внести полезные перемены в процедуру разминки для своего превосходного коня Йорка. Йорк, будучи спортивным конем, находился в отличной форме, его мускулатура была превосходно развита. Однако на выходе из конюшни его корпус всегда был сильно зажат Денни приходилось тратить как минимум сорок пять минут на тяжелую работу рысью с кругами и поворотами, чтобы Йорк смог размяться для более точной работы. Потом, вспомнив подход к развитию гибкости, используемый майором Гансом Викне и выдающимся немецким тренером Вальтером Кристенсоном, он начал ездить шагом на протяжении первых пятнадцати минут с замысловатыми кругами, арками и сменой направления, постоянно вводя умеренное принимание ног всего лишь на один, два или три шага, не более. Все упражнения выполнялись в радиусе двадцати метров. Мне казалось, будто Денни и Йорк делают сложную узорчатую вышивку. Все это время Денни обращал самое пристальное внимание на уравновешенность и легкость своего тела По завершении пятнадцатиминутной работы шагом тело Йорка становилось мягким и гибким, а сам он был крайне доволен и внимателен к просьбам хозяина. Основная часть разминки выполнялась без напряжения или усталости, и Йорк в отличной форме приступал к более интересной работе Я привела этот пример не в качестве непременного образца для всех разминок (хотя, по моему мнению, он отлично работает с зажатыми лошадьми), но чтобы подчеркнуть необходимость создания своей индивидуальной программы для каждой отдельной лошади.

А как насчет разминки для наездника? Мне нравится каждый урок начинать со спокойного шага. Перед любой ездой вы должны провести некоторое время на шаге, чтобы подготовить лошадь к работе Аналогичным образом вам следует использовать это время для подготовки самого себя Уделите несколько минут себе, а не планированию работы с лошадью. Движения лошади зависят только от вас, позволяющего ей их выполнять. Поэтому вначале подготовьте свое тело и разум, а уже *затем* составляйте план и действуйте. Воспользуйтесь вашими самыми лучшими «мягкими» глазами, самым лучшим дыханием, центрированием и «строительными кубиками» На какое-то время уйдите в себя, в свой центр. Просто ощутите полный мир и спокойствие. Постепенно осознанно давайте импульсам движения лошади возможность направляться вверх через ваше тело, пока ритм движений, лошади и ваш, не сольются вместе

Глава 20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь давайте сопоставим некоторые образы и движения, о которых я рассказала в этой книге. Выйдите и приступите к работе с лошадью. Представьте, какой бы вы хотели ее видеть, как вам надо себя вести, чтобы работа ваша была максимально эффективной. Постоянно держите эту картину в голове. Центрируйтесь и думайте об остальных основах. Предоставляйте лошади как можно больше разнообразия в работе. Разнообразие сделает выполнение упражнений намного интереснее для вас обоих. Работая в манеже, не застревайте на неопределенное время в двадцатиметровом круге только потому, что он у вас не получается. Исправьте проблему, сменив упражнение, выполните несколько переходов со снижением и увеличением скорости, немного позанимайтесь боковыми движениями, а затем вернитесь обратно к своему кругу, перенеся его в другое место. Если у вас или лошади упражнение получается лучше в одном направлении, чем в другом, всегда начинайте с легкого способа. Это создаст для вас хорошие образы и ощущения, а лошади принесет удовлетворение. Затем попробуйте более трудный способ. Будьте честны с самим собой, и вы увидите, что однобокость, которую вы до этого приписывали лошади, на самом деле принадлежит вам самому. Стоит вам исправить свою однобокость, как недостатки лошади исчезнут одновременно с вашими.

Ощутите, что вы «разделяете с лошадью одну кожу», что вы единое существо — лошадь-человек. Вас связыва-

ют ваши центры массы. Поддерживайте в лошади «работу двигателя», создающего энергию. Позвольте энергии направляться вверх, проходить через ваш центр и при использовании посылов выходить наружу. Точность ваших посылов является решающим фактором. Вы можете центрировать себя хоть до глубины сердца, но если дадите лошади неясный посыл, она останется в полном замешательстве. Постоянно отвечайте на вопросы: «Хорошо ли я центрирован? Представляю ли мысленно себя и лошадь? Точен ли я?»

Теперь, встретив сопротивление лошади, вы сможете использовать разнообразные техники, а не одну только мышечную силу. Когда вы толкаете, бьете ногами, тянете лошадь в попытке преодолеть сопротивление, то вы лишь бросаете свое тело то в одну сторону, то в другую, а лошадь расстраивается. Но если ваше тело уравновешено и глубоко размещено в седле, если центр тяжести находится ниже пупка, если ваши ноги обнимают бока лошади, и вы чувствуете каждую мышцу своего тела и проходящую через него энергию, то вам стоит только прошептать посыл лошади, и ее ответ будет необычайно щедрым. В основном обращайтесь к помощи правого полушария мозга, левое полушарие лишь изредка «подбрасывает» нужную информацию правому полушарию. Однако поддерживайте постоянное свободное сообщение между «мягкими» и «твердыми» глазами, правым и левым полушариями мозга.

Для такой верховой езды вам требуется тренированное тело. Поэтому вначале мы так много работали с анатомией, изучали функции и использование каждой части тела. Если езда вам не нравится,— даже с учетом центрирования, правильного дыхания и использования «мягких» глаз, — проверьте, не напрягли ли вы излишне шею. Затем постепенно «спускайтесь вниз». Проверьте плечи, поясницу, бедра, колени, лодыжки и пальцы

ног,— любая часть тела могла нарушить ваши планы Всегда начинайте сверху, поскольку голова и шея оказывают жизненно важное влияние на *все, что находится ниже.* Представьте себе свое тело, ощутите, как оно работает, и попробуйте разобраться в своих ощущениях Только так вы сможете выявить проблемы, отрицательно влияющие на качество езды Отбросьте их в сторону Уберите все напряжения Пусть ваше свободное тело нормально функционирует Отредактируйте внутреннюю «видеозапись», «нажмите на кнопку воспроизведения», просмотрите «запись» и работайте снова

Мне хотелось бы рассказать вам об одном из моих учеников, Гари Гари не был гениальным всадником, но обладал хорошими знаниями и старательно учился Как то раз, наблюдая за ним, я обратила внимание на его напряженность и угловатость, его маленькая кобылка нерешительно шла по прямой линии с неровным и коротким ритмом Мои обычные рекомендации не принесли результатов. На следующий день я предложила Гари попробовать другой подход. От него требовалось сохранять спокойствие, не говорить много вслух, даже мысленно не использовать слова во время езды, но стараться вместо этого посредством одних только чувств искать ощущения тела, движущегося под ним

Я просила его вначале мысленно представить себе каждое необходимое исправление, затем прочувствовать их на деле и проследить, пользуясь своими ощущениями, правильными ли были его действия Он постоянно должен был ощущать, что правильно, что неправильно, что необходимо в данный момент Для этого необходимо уйти в себя и глядеть на мир с «мягкими» «принимающими» глазами Пусть и ваша посадка в этот момент будет «мягкой и принимающей».

Произошедшие перемены были чудесными Исчезла вся прежняя угловатость и неловкость, теперь Гари

казался единым целым с лошадью. А маленькая кобылка гладко рысила вперед сохранением хорошего ритма, выполняя лучшие в своей жизни круги и серпантины Наблюдавшие за ним люди не находили слов, чтобы описать совершенство такой езды.

Однако, когда Гари подошел к нам, его абсолютно сбили с толку наши похвалы Ему езда показалась совершенно неровной и неуклюжей Лошадь постоянно пыталась сменить шаг и уходила то на одну сторону, то на другую, так что ему постоянно приходилось ее поправлять. Мы продолжали разговор до тех пор, пока Гари наконец не понял, что раньше он всегда сосредоточивался только на своем теле Сегодня он впервые прислушался к лошади и позволил себе ощутить ее движения,— раскачивание и неровный шаг, о чем до этого он и не подозревал. Восприняв эти ощущения, он сразу принялся исправлять огрехи, и именно эта работа заставила его почувствовать свою езду такой резкой и неуклюжей

Лицо Гари неожиданно прояснилось. Ему открылась суть новой концепции езды. Обретенная им чувствительность дала ему достаточно возможностей, чтобы превратить неуклюжее рысканье лошади в устремленный вперед свободный размашистый шаг В следующий раз он принялся за работу с блестящими глазами и осознанием своего открытия. Он понял, что с этих пор его езда приобрела совершенно новое и чудесное качество,— он почувствовал себя неотъемлемой частью своей лошади

Опыт Гари является типичным результатом центрированного подхода к верховой езде Вы тоже будете ассоциировать езду с красивым танцем, полным плавного движения. Если лошадь движется хорошо, она легко опускает ноги на землю. Ноги ее становятся похожими на пружины Суставы сгибаются свободно и энергично. Ваши суставы тоже приобретают ту же степень свободы Ваши мечты о верховой езде стали явью.

Соревнование по выездке

Участвуя в соревнованиях по выездке, мы все любим показывать преимущества своей лошади. Чтобы получить хорошие результаты, вам надо хорошо делать домашнюю работу. (Рис 140 а и б.) Необходимо досконально знать все подроб-

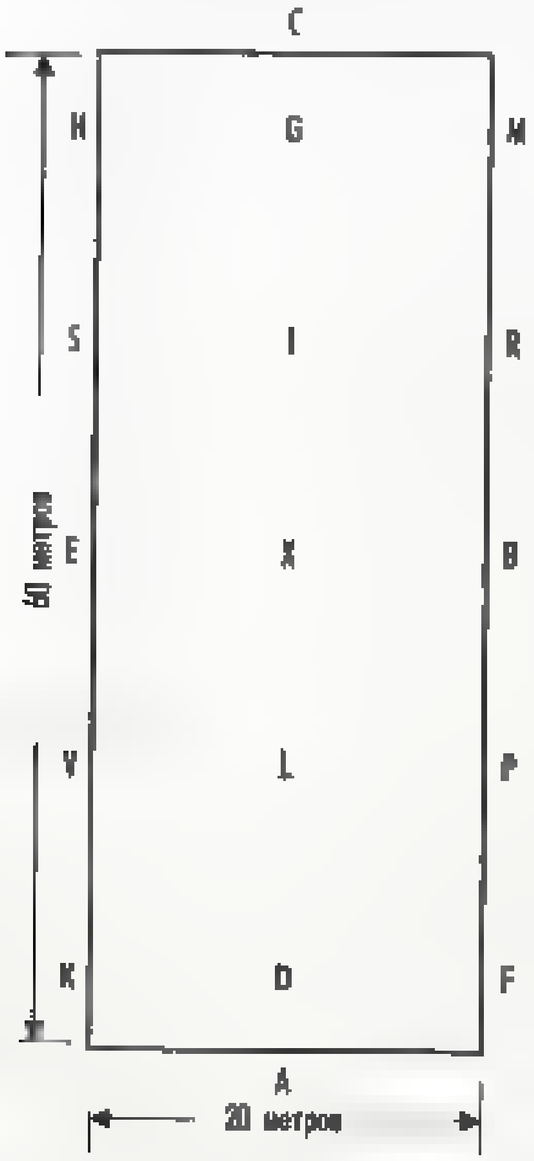
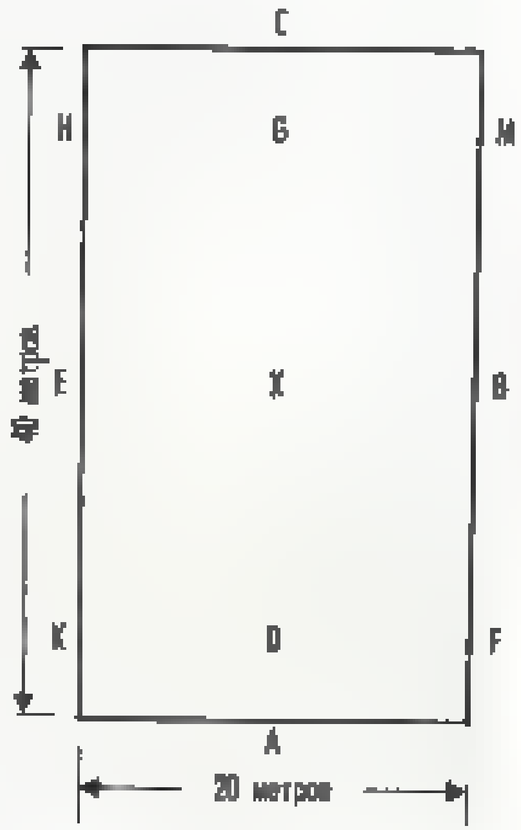


Рис 140 а. Большой манеж для выездки



б. Малый манеж для выездки

ности соревнования, как и почему выполняется каждое движение Кроме того, долгие часы тренировок и хорошее знание лошади позволит вам наилучшим образом подобрать подходящие для нее упражнения на гибкость, которые вы будете использовать для разминки перд соревнованиями Рассчитайте также время для выполнения упражнений

Подъехав к манежу, предоставьте лошади столько времени, сколько ей нужно для того, чтобы спокойно объехать его, привыкнуть к новому месту и подготовиться к предстоящей работе Вы должны точно знать время вашего выступления Перед началом разминки потратьте около пяти минут, чтобы «уйти в себя», отыскать свой центр, установить «мягкие» глаза и правильное дыхание, а также почувствовать свое настроение и настроение лошади. Когда все готово, можно начинать разминку Выполняйте упражнения на гибкость по заранее составленному плану При сохранении внутреннего осознания ваша разминка должна пройти успешно, поскольку в этом случае вы сразу же будете ощущать любые напряжения в себе или лошади и сможете их откорректировать.

Планируйте свои действия так, чтобы закончить разминку примерно за десять минут до выхода. Этот перерыв даст возможность лошади полностью восстановить дыхание после работы Потратьте свои десять минут, чтобы еще раз обдумать предстоящее выступление Сядьте спокойно и вашими лучшими «мягкими» глазами мысленно точно и красиво отрепетируйте все детали, центрируясь по мере выполнения Другими словами, «просмотрите» внутреннюю «видеозапись», чтобы каждое ваше будущее движение, а вернее, его законченное исполнение было «поглощено» вами и готово к использованию. Успокойте себя, говоря, что вам предстоит еще одна будничная работа, а не семь минут ужасного стресса.

Во время выхода предыдущего всадника снова выполните с лошадью простые гимнастические фигуры, чтобы заново установить баланс и придать движению устремленность

вперед. Пока другой всадник посылает финальное приветствие судье и покидает манеж, вы должны быть готовы проехать вне манежа и познакомить лошадь с возможными опасностями прохождения между судейским местом и краем манежа,— а возможно, и мимо цветочных горшков. Помните, что для лошади все это не будет так ужасно, если вы не задержите дыхания, проезжая места повышенного риска. Ваше правильное дыхание придаст лошади уверенность.

Когда судья позвонит в колокол, давая для вас сигнал к началу, отправляйтесь к воротам спокойно и без тревоги После удара колокола у вас останется еще целая минута до въезда на манеж. Воспользуйтесь временем и рассчитайте свой последний круг таким образом, чтобы абсолютно прямо въехать через точку А. Центрируйте себя снова и снова, когда проезжаете через ворота, сохраняя легкое дыхание «Мягкими» глазами смотрите сквозь судью и поверх него, не сосредотачивая свой взгляд на нем Управляйте лошадью центрированно.

Во время остановки в букве X продолжайте правильно дышать. Ощутите как ваши ноги мягко обнимают лошадь. Вы думаете только о лошади, когда выполняете приветствие Во время приветствия важно сохранить равновесие «строительных кубиков» Женщина всадница роняет правую руку вниз к бедру, ладонь обращена к боку лошади, движение уверенное, а не слабое и жидкое. Затем надо уронить голову вперед от затылка Такой уважительный кивок судье не нарушит баланса «строительных кубиков». Нет необходимости в глубоком кивке, который делают некоторые всадники это может нарушить равновесие тела и расстроить лошадь. Мужчина-всадник в жокейке без ремешка снимает ее с головы правой рукой и роняет руку вниз к боку, верхушка жокейки повернута в сторону судьи. Если жокейка с ремешком под подбородком, мужчина-всадник отдает приветствие так же, как и женщина-всадница.

Закончив приветствие спокойно возьмите поводья в обе руки и хорошо приспособьте все перед началом перехода. Не забудьте о центрировании. По мере выполнения упражнений центрируйте себя снова и снова, делайте это как можно чаще. Помните, что чересчур много центрирования не бывает Всегда используйте «мягкие» глаза, правильное дыхание и «строительные кубики». За два или три шага до перехода от одного движения к другому, центрируйте себя снова, проиграйте новое движение на внутреннем «видеомагнитофоне», правильно расположите себя и лошадь, и только потом начинайте движение Используйте углы для повторного балансирования и создания энергии, вы должны выходить из углов и кругов в полете, а не умирая Край не важно сохранять последовательный активный ритм на всем протяжении выступления Самое главное и самое важное — это «думать вперед», и тогда вы увидите, насколько легко вам даются другие неотъемлемые элементы езды

Заканчивайте выступление, как и начинали, приветствуя судью. Затем на длинном поводе отправляйтесь к точке С и вниз по длинной стороне. Спокойный, свободный выезд играет важную роль, но ничто не мешает вам осветить лицо довольной улыбкой, которую вы чувствуете внутри, или похлопать лошадь, благодаря ее за работу, даже если, волей случая, в вашем выступлении было несколько не вполне совершенных моментов. Забудьте о них Вы прекрасно выдержали испытание.

Приложение Ц

Руководство для инструктора по вытяжению ног

Вытяжение необходимо выполнять для обеих ног, но я опишу только работу с левой ногой. Вначале напомните ученикам, что надо снять напряжение с шеи. Это даст возможность голове свободно подниматься вперед и вверх, а спине позволить стать «длинной и широкой». Поместите свои пальцы на спине всадника у основания грудной клетки. Попросите его мысленно представить луч чистой энергии, устремленной от кончиков ваших пальцев *по диагонали* вверх, проходящий через его тело: от верхушки до грудины и дальше — вверх в небо. Для этого можно использовать любой образ: электричество, выпущенная из лука стрела, лазерный луч, ракета и т.д. Когда у всадника появится нужное ощущение, попросите его представить себе вторую линию, которая будет исходить из правого края первой линии. Она будет идти от верхней точки грудины назад и вверх, проходя сквозь затылок и устремляясь в небо. Это поможет всаднику расслабить плечо и установить баланс головы (см. рис. на с. 100). Эти два идущих вверх по диагонали энергетических луча придадут легкость всей верхней части тела всадника. Теперь всадник почувствует, что его поднятая вверх голова находится посередине между двух линий. Тело всадника должно не отстраняться от кончиков ваших пальцев, а скорее становиться мягче и легче под вашей рукой.

Попросите всадника сохранять диагональные линии и легкость верхней части тела. Теперь дотроньтесь до его крестца (нижняя часть позвоночника), чтобы он почувствовал его местоположение. Затем поместите кончики пальцев у основания грудной клетки и попросите всадника представить себе, что в этом месте внутри его тела помещен крючок. С крючка вниз спускается веревочка, и к

ней привязан крестец. Понял этот образ, всадник должен представить себе, как крестец «падает» вниз, проходя сквозь седло, сквозь лошадь и мягко опускается на землю (см. рис. на с. 101).

Когда всадник осмыслит образ, вы ощутите, как его поясница становится длиннее и мягче. Он тоже должен это чувствовать. Мышцы ягодиц и бедер станут расслабленными и мягкими. Убедитесь, что всадник действительно ощущает расслабленность. Дайте ему самому пощупать свою спину.

Если упражнение не дает желаемого эффекта, предложите всаднику расслабить шею и сбалансировать голову, затем расслабить торс и центрироваться. Может быть, ему снова надо подумать о диагоналях и позволить пояснице сделаться длиннее.

Теперь вы стоите так, что ваше правое плечо обращено к левому бедру лошади. Вы мягко охватываете правой кистью лодыжку всадника (см. рис. на с. 102). Вы обхватываете лодыжку таким образом, что ваши пальцы указывают в сторону от лошади. Такой охват поможет едва заметно повернуть вперед внешнюю часть ноги. Объяснив, что вы все будете делать сами, а всадник в это время не должен ничего предпринимать, попросите его ощутить положение и баланс торса, поясницы и таза. Всадник должен заметить, что большой вертел слегка повернут вперед. Он будет оставаться в том же положении, если ему не препятствовать (см. рис. на с. 102). Теперь осторожно отведите назад всю ногу. Если вся предыдущая подготовка проведена правильно, то ягодица всадника не будет приподниматься над седлом. Ногу можно будет отвести назад гораздо дальше, чем может понадобиться всаднику при использовании посыла.

Попросите всадника обернуться и посмотреть на свою ногу, чтобы он смог убедиться в способностях своего тела. Покажите ему также, что его посадка охватывает ягодицы, седалищные кости и верхнюю часть бедер, рядом с областью промежности.

Затем поменяйте свое положение и встаньте так, чтобы ваше левое плечо было бы обращено к левому боку лошади. Поместите ногу всадника, от бедра до пятки, в хорошее положение для «внешнего посыла». Правой кистью охватите пятку всадника, а пальцы левой руки поместите под пальцы ног, слегка их поддерживая (см. рис. на с. 103). Попросите его ощутить, как пятка «погружается» назад, по направлению к задней ноге лошади. «Погружается» подобно камню, погружающемуся в воду. Дайте ученику прочувствовать всю точность этого «внешнего посыла», при котором спину лошади контролируют ягодица и седалищная кость, а шенкель контролирует зад лошади. Напомните ему, что неправильный «внешний посыл» отрывает от седла седалищную кость и ягодицу.

Необходимо обратить внимание на то, что, при правильно выполненном упражнении, расслабление и новое положение таза придадут большому вертелу активную направленность вперед. В результате нога всадника расположится параллельно, или почти параллельно, боку лошади.

Затем поместите ногу всадника в исходное положение и мягко охватите руками его лодыжку, легко надавливая вниз (см. рис. на с. 104). Попросите всадника произвести «погружение» ноги и ступни к земле. Если правильное ощущение сложно получить, вам может понадобиться повторить первые инструкции (шея, голова, спина, диагонали и крестец). Это поможет также расслабить спину в области подмышки. При использовании образов, а не форсированного действия, «падение» ноги дает ощутимый результат, нога «падает» обычно на два, а иногда, даже на пять сантиметров,— к большому удивлению всадника. Вы должны указать, что такое освобождение и «падение» ноги в процессе тренировки может стать ценным «внутренним» посылом. «Падение» бедра и колена лошадь ощущает спиной. Если при этом ноги всадника в стременах, то в результате «падения» шенкель пойдет вниз, прижимаясь к боку лошади.

Единственный важный совет: не тяните ногу всадника назад, преодолевая сопротивление. Ваш контакт просто служит помощью при возникновении правильных ощущений и обучении всадника правильному использованию силы тяжести. Я помню одну жуткую историю об инструкторе, который так энергично тянул ногу всадника, что последующие полгода были проведены бедягой в залечивании травмы. Преодоление напряжения усилием может причинить серьезный вред.

Единственная проблема с упражнением по вытяжению ног состоит в том, что при правильном выполнении этого упражнения ощущения настолько чудесные, что ученики снова и снова требуют его повторения на каждом уроке. Чтобы ученики не зависели от вас, научите их упражнению из главы 6, которое я называю «Быть индейцем».

Краткий обзор полезных образов

«Мягкие» глаза

Держите глаза открытыми, глядите вперед. Глаза при этом не остекленевшие

Позвольте глазам стать инструментом осознания

Найдите «мягкими» глазами центр тяжести своего тела.

Ощутите, что ваше тело так расслабилось, что стало подобно киселю.

Дыхание

Дышите «кузнечными мехами». Вы представляете, что они расположены у вас в животе, не надувайте легкие, превращая свою грудь в «воздушный шар».

Представьте себе, будто дышите через гибкую трубку, идущую через тело вниз.

Дышите, представляя себе, как воздушные потоки направляются в руки и ступни. Потоки воздуха выходят наружу из макушки головы

Дышите, представляя, что воздух идет вниз к центру тяжести

Позвольте дышать всему телу.

Центрирование

Представьте себе, что ваш центр тяжести становится таким большим, что заполняет все тело позади и ниже пупка.

«Уроните» осознание тела, пусть оно пронижет вас насквозь.

Направляйте дыхание сквозь тело вниз, к центру тяжести

Представьте себя куклой-неваляшкой, у которой нижняя часть тяжелее верхней

Представьте, что ваши глаза глядят из центра тяжести.

Позвольте осознанию исходить из вашего центра.

Возбудитель любого движения тела находится в центре

Энергия совершает круги через ваш центр.

Сила исходит от вашего центра.

Ки — ваша жизненная энергия, излучается из центра.

«Строительные кубики»

Ваше тело является тщательно сбалансированной башней из детских «строительных кубиков».

Вертикальная линия идет от вашего уха к плечу, бедру и лодыжке (вид сбоку). Она проходит через центр тяжести

Центр балансирует над ступнями.

Чтобы лучше сбалансировать «строительные кубики», представьте спиральную пружину, тянущую вас вверх и вперед от центра тяжести.

Обучение и мозг

Две половины вашего мозга подобны воде и маслу, налитым в стеклянный шар, где они взаимодополняют друг друга и придают друг другу форму, но никогда не смешиваются

Когда левое полушарие мозга «узнает» ощущение движения, оно попадает в правое полушарие мозга

Доверьтесь правому полушарию мозга, позвольте ему взять бразды правления в свои руки

Подобно ребенку в игре «теряйтесь» в себе во время любой активности.

Позвольте вашему вниманию касаться деталей вашей деятельности часто, но быстро.

Просматривайте внутреннюю «видеозапись» каждого движения перед его выполнением

Анатомия

Особое внимание при верховой езде необходимо уделить своим костям

Ноги «свешиваются» с тазобедренных суставов подобно старым воротам, крепящимся к притолоке одними верхними петлями

Представьте себе, что ваши ноги двигаются в тазобедренных суставах подобно большим ластам

Представьте, что вы тянете за нити, «привязанные» к вашим лодыжкам.

«Привяжите» нити к большим вертелам; тяните за них наружу в стороны и вперед.

Представьте, что ниже колен у вас не ноги, но груз, свешивающийся на нити с каждого колена.

Представьте себе, что ваши плечи подобны коромыслу, а руки — веревки, свешивающиеся с его краев и удерживающие ведра с водой

Ваша голова сбалансирована, как бильярдный шар на кие.

Баланс и свобода тела

Чтобы ровно сидеть, «переливайте» вес из одной ноги в другую

Расправьте пальцы ног в сапогах.

Управляйте лошадью, не пользуясь ногами, только движениями туловища.

Ощутите два диагональных потока энергии, «облегчающие» верхнюю часть тела.

Расслабьте шею, позволяя голове балансировать вперед и вверх, а спине стать «длинной и широкой».

«Уроните» крестец на веревке на землю.

Запомните упражнение по вытяжению ног

Притворитесь, что вы индеец в статуе «*Воззвание к Великому Духу*»

Шаг и следование за движением лошади

Принимайте пульсации, проходящие от лошади вверх через ваши ягодицы.

Притворитесь, что у вас «укороченные ноги».

При езде вес должен распределяться по спине лошади «широкой лентой»

Представьте, что вы «разделяете общую кожу» с лошадью.

Представьте себя елью; «растите» вверх и вниз

Укажите одной рукой вверх в небо и «растите» вслед за рукой, позволив телу «упасть» вниз.

Дайте «алажному песку» высохнуть и сбежать струйками по вашему телу и по спине вашей лошади.

Позвольте лошади сдвигать скользящими движениями вашу «принимающую» эти движения седалищную кость.

Облегченная рысь

Представьте себе, что ваше тело состоит из мороженого. Пусть «мороженое» растает и стечет по лошади на землю.

«Углы» колен и локтей «открываются» и «закрываются» в равной степени, когда вы «становитесь легче»

«Переливайте» вес из одной ноги в другую, пусть он равномерно распределится по стременам

Расправьте пальцы ног в сапогах.

Во время езды представьте себе, что вы опустили ноги в грязь.

Думайте о «спиральной пружине», которая тянет вас вверх и вперед от пряжки пояса.

Управляйте лошадью, стоя в стременах, при этом таз должен быть расположен над передней лукой седла, а руки распростерты в стороны

Представьте, что во время езды вы «вписаны в параллелограммы»

Вытяните одну руку над головой, представьте себе, что пальцы этой руки «вырастают» до неба.

Разверните пальцы внутри сапог и представьте, что вы играете ими на фортепиано.

Притворитесь, что вы кукла-неваляшка.

Представьте себе, что вы тянете за веревку, привязанную к вашему лбу, и тащите свободно болтающееся тряпичное тело по воде

Дайте «расстегнуться» «пуговицам» на вашей воображаемой рубашке, освободите грудь, дайте ей «расти» вперед.

Руки

Ваши руки «принадлежат» лошади

Держите поводья так, как если бы они были маленькими птичками; не сдавливайте их и не сталкивайте головами, но и не давайте им улететь.

Держите ваши поводья, как если бы они были частично выжатыми губками.

Ваш безымянный палец первым «говорит» с лошадью.

Ваши предплечья и поводья образуют прямую линию, которая идет ко рту лошади.

Переходы

Вам необходимо использовать взаимозаменяемое «трио» центрирования, повторного баланса и полуудержки

Представьте себя елью, центрируйтесь и «растите».

Управляйте лошадью с помощью «укороченных ног»

Выдыхайте при помощи «кузнечных мехов».

Проигрывайте внутреннюю «видеозапись»

Почувствуйте, как спина лошади поднимается и «заполняет» ваше тело.

Представьте себя куклой-неваляшкой

Переходы от резвого аллюра к более тихому

Представьте себе, что передняя часть вашего торса — это длинная эластичная лента.

«Уроните» «укороченные ноги» вниз вдоль боков лошади, подобно бельевой прищепке на веревке.

Притворитесь, что вместо колен у вас — нити, которые соединяют верхние и нижние части ног

Представьте себе, что ваши шенкеля «притягивают» задние ноги лошади эластичными лентами

«Уроните» вашу *ки*, чтобы стабилизировать движение лошади

Переходы от тихого к более резвому аллюру

«Взболтайте» энергию в центре тяжести

«Выстрелиайте» вперед лучами энергии, исходящими от вашего центра.

«Выдувайте» лошадь вперед порывами дыхания

Учебная рысь

Ваша езда подобна катанию на лыжах по склону с трамплинами.

Вы должны ехать, как машина по ухабистой дороге, с колесами, амортизирующими толчки, в то время как остальная часть машины остается в устойчивом положении

Падайте вниз, следуя за движением лошади движением «укороченных ног».

Представьте себе, что ваша поясница — упругая резиновая колонна.

Представьте себя елью; центрируйтесь и «растите»

Управляйте лошадью «укороченными ногами» и «хорошо смазанными» тазобедренными суставами.

Вытяните руку над головой, пусть пальцы растут в небо, позвольте вашему телу безвольно «свисать» вниз.

Представьте себя куклой-неваляшкой

Представьте себя марионеткой, которая свешивается с нитки, привязанной к макушке головы

Позвольте «мокрому песку», «облепившему» ваш торс, «высохнуть» и сбежать струйками вниз по вашему телу и телу лошади

Принимайте восходящие пульсации, идущие от спины лошади

Представьте, что ваши ягодицы — поролоновые подушечки

Во время езды находитесь в пределах «параллелограммов»

Проигрывайте внутреннюю «видеозапись»

Круги и повороты

Представьте, что тело вашей лошади — это лук.

Ощутите бока вашей лошади «укороченными ногами».

Представьте, как кости «укороченной ноги» и большого вертела движутся через мышцы, по мере движения «внешней ноги» назад.

Превратитесь в шарнир от ступней до макушки.

«Вращайте» «столб в парикмахерской» вверх до прохождения поворота и во время него.

Представьте, что ваши глаза находятся в верхней части груди.

«Нок-рея мачты», то есть ваши ключицы, должны оставаться строго в горизонтальном положении.

Энергия извергается сзади подобно воде, льющейся через воронку; не давайте потоку воды протекать через стенки воронки.

Представьте, что вместо коленей у вас есть лишь нити, соединяющие верхнюю и нижнюю часть ноги.

Ваша «внутренняя нога» — не железный прут.

Дышите так, чтобы поток воздуха направлялся во «внутренние колеблющиеся» ребра.

Дышите и центрируйтесь в правую сторону для поворота направо, и в левую сторону — для поворота налево.

Ваша «внешняя нога» «падает» к «внешней задней ноге» лошади.

Ваша «внутренняя нога» «уходит» в землю.

Проигрывайте внутреннюю «видеозапись».

Лошадь смещает скольжением вперед вашу «внутреннюю» седалищную кость.

Полуодержки и собственное равновесие лошади

Центрирование вызывает повторное балансирование; повторное балансирование — и есть полуодержка.

Центрирование, полуодержки и переходы к тихому аллюру переплетаются друг с другом.

Ваш центр массы расположен над центром массы лошади.

Представьте себя елью; центрируйтесь и «растите».

Управляйте лошадью с помощью «укороченных ног».

Привяжите воображаемые нити к большим вертелам и тяните их наружу и вперед, чтобы помочь развернуть ваше седалище.

Ловите энергию и «укачивайте» ее, как укачивают младенца.

Чувствуйте, как пульсации идут вверх в ваше седалище.

Ваше седалище подобно мягкой перчатке; тело лошади «заполняет» его.

Копыта лошади дальше подведены под корпус.

Кентер

Езда кентером подобна катанию на детской качалке.

Ощущайте, как вы съезжаете на лошади вниз с небольшого холма и поднимаетесь обратно вверх.

«Тянитесь» к небу всем телом, когда съезжаете вниз с воображаемого холма.

Представьте, что передняя часть вашего торса — эластичная лента.

Вспомните «строительные кубики». Представьте себе вертикальную конструкцию: верхний «кубик» — уши, нижний «кубик» — пятки.

Пусть «внутренняя» седалищная кость и колено скользят вперед с каждым шагом.

Ждите во время подвисания.

«Привяжите» нити к большим вертелам и тяните их наружу и вперед, чтобы помочь развернуть ваше седалище.

Пусть ваши «укороченные ноги» остаются тяжелыми.

Дайте «расстегнуться» «пуговицам» на воображаемой рубашке, пусть грудь выступает вперед.

Силы энергии

Энергия может идти в любых направлениях — вверх и вниз, вперед и назад.

Энергия придает вам силу и легкость.

Осознавайте энергию дышащим без напряжения телом.

Энергия «отскакивает» от земли.

Круги энергии исходят из центров масс вашего и вашей лошади, потом возвращаются обратно и все начинается сначала.

Ловите энергию и «убаюкивайте» ее, как ребенка.

Ваша лошадь двигается вперед подобно «хорошо смазанному паровому двигателю»; «заключайте» энергию в «клапан».

Энергия «перетекает» в теле лошади подобно спиральным виткам игрушки-пружинки.

Просите, принимайте, давайте.

При повороте энергия «отскакивает» сзади от «внешнего повода», подобно теннисному мячу, под углом отскакивающему от стола.

Задние ноги лошади делают полные махи вверх под вами.

Почувствуйте, что большая часть корпуса лошади находится впереди вас, а не сзади.

Вытяжение шага

Представьте себя елью; центрируйтесь и «растите».

Представьте себя марионеткой, свешивающейся с веревки, которая привязана к вашей макушке.

Расправьте пальцы ног внутри сапог.

«Раскройте» «хорошо смазанные» тазобедренные суставы.

Почувствуйте, что большая часть корпуса лошади находится впереди вас, а не сзади.

«Постройте» «столб пара» и контролируйте «клапан».

«Сверните спиралью» «пружину» энергии.

Представьте себе, что ваша лошадь становится «эластичной лентой» с длинными и короткими шагами.

Используйте силу отталкивания энергии от земли.

«Взболтайте» энергию.

«Выстреливайте» лучами энергии вперед из центра, лучи энергии выходят наружу через кисти.

Пряжка ремня выступает вперед между вашими кистями.

Представьте себе, как сила воды, прорывающейся через водосток, или теплый ветер, дующий в спину, толкают вас и лошадь вперед.

«Выдувайте» лошадь вперед вместе с порывами дыхания.

«Убаюкивайте» энергию, направленную вперед, в то время, как она толчками приходит сзади.

Летите вместе с лошадью.

Лошадь «приходит» вверх и под вас в переходе на более тихий аллюр.

Боковые движения

Ваша лошадь — это столик с четырьмя ножками на колесиках, которые необходимо контролировать.

Уловите сдвиг веса до того, как начнется увертка.

Представьте себя елью; центрируйтесь и «растите».

Управляйте лошадью без помощи ног.

Управляйте лошадью при помощи «укороченных ног».

Ваша «внутренняя нога» — не железный прут.

Представьте себе, что ваша «внутренняя нога» становится частью «внутренней ноги» лошади.

Управляйте лошадью при помощи взаимозаменяемого «трио»: полуодержкой, центрированием и переходом с резвого аллюра на более тихий.

«Проигрывайте» вашу внутреннюю «видеозапись».

Пусть ваша седалищная кость диагонально скользит вперед по ходу движения. Дайте лошади за вас выполнить скольжение.

«Окружите» лошадь своими посылами.

Энергия «отскакивает» сзади подобно теннисному мячу, отскакивающему от стола под углом.

Представьте, что у вас в тазу стоит рояль. «Играйте на рояле» бравурную музыку.

Ваше плечо обращено внутрь. Держите лошадь так, как будто она — рыболовная удочка с рыбой, тянущей леску внутрь.

Ощутите, как вы танцуете.

Прыжки

У вас есть только два «строительных кубика»: верхний «кубик» — центр тяжести, нижний «кубик» — ступни ног.

Ваш центр тяжести находится над точкой равновесия лошади.

Сохраняйте «мягкие» глаза, центрируйтесь и правильно дышите.

Ваши шенкеля — в стременах, они прижаты к бокам лошади, образуя «клин».

Ваши колени — «мягкие».

«Рычаги и амортизаторы» удара — бедра, колени и лодыжки. Они поглощают движение.

Ваш центр тяжести максимально приближен к центру тяжести лошади.

Проигрывайте внутреннюю «видеозапись».

Лошадь «раскрывает» и «закрывает» «угол» ваших «хорошо смазанных» бедер.

Салли Свифт

КАК ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА В ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Навыки центрированной верховой езды

Переводчик с англ. *Г. Н. Пимочкина*
Редактор *Н. П. Посвянская*
Корректор *Н. Г. Проплетина*
Компьютерная верстка *Р. Б. Камальдинов*

Свид-во печ. заяв. № 77.99.60.953.Д.001751.02.07 от 20.02.2007 г.

Познакомиться с книгами издательства вы можете на сайте www.aquarium-zoo.ru. По вопросам оптового приобретения книг издательства ООО «Аквариум-Принт» обращаться по e-mail: zooknigi@aquarium-zoo.ru
Редакция: aquarium@aquarium-zoo.ru
Отдел Книга – почтой: post@aquarium-zoo.ru

ISBN 978-5-98435-783-8

Подписано в печать с оригинал-макета 04.03.09 г.
Формат 84 × 108 1/32. Бумага типографская. Печать офсетная.
Гарнитура Ньютон. Усл. печ. л. 15,96. Уч.-изд. л. 15,3.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1377.

105005, г. Москва, ул. Фридриха Энгельса, д. 36.
Издательство ООО «Аквариум-Принт» Тел./факс (495) 974-10-12.

Представительство издательства «Аквариум» в Санкт-Петербурге
фирма «Дельта». СПб., ул. Маршала Говорова, д. 5/4 (ст. м. «Кировский завод»)
Тел./факс: (812) 785-36-58, тел.: (812) 784-45-72. E-mail: mir2@westcall.net

Представительство издательства «Аквариум» в Киеве –
Фирма «Зоокнига», тел. +10 38 (044) 278-56-34, e-mail: aquarium@gala.net

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати – ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Автор предлагает всем всадникам новый подход к верховой езде, основанный на физических и мысленных образах, развитием которых Салли Свифт занималась на протяжении многих лет. Этот подход можно назвать центрированным или уравновешенным, он приводит к совершенству в равновесии тела и внутреннего осознания единства всадника и лошади.

Салли Свифт в детстве не обладала хорошей координацией и чувством равновесия, из-за проблем со спиной ее особенным образом обучали тому, как управлять своим телом.

В этой книге представлена разработанная автором техника равновесия в традиционном обучении верховой езде, основанная на знании анатомии человека и лошади.



Как достичь совершенства в верхов езде Практ. рук-во
9 785948 380896
ЦЕНА 292.00
код 1902213
ном 304558
тбк 461